La Biblia de MasterChef



Todas las recetas, técnicas e ingredientes que necesitas para cocinar como el mejor







SINOPSIS

La Biblia de MasterChef es el libro de referencia para cualquier amante de la cocina que recoge los secretos del talent culinario más mediático de TVE.

Las mejores recetas, las técnicas imprescindibles, los utensilios necesarios, el paso a paso de las elaboraciones y todos los alimentos que debes conocer para que no se te resista ningún plato.

Desde cómo hacer un risotto hasta cómo dar el punto idóneo a la carne, desde marinar un pescado hasta elaborar las mejores trufas de chocolate, aquí encontrarás todo lo que necesitas para cocinar como el mejor chef y soñar con estrellas Michelin.

La Biblia de MasterChef



Todas las recetas, técnicas
e ingredientes que necesitas
para cocinar como el mejor







Ingredientes, técnicas y elaboraciones fundamentales

Cuchillos de cocina

Probablemente sean los utensilios más utilizados en cualquier cocina. Es aconsejable hacer una inversión en ellos porque, bien mantenidos, pueden durar toda la vida.



Panadero

Grande y con el filo de sierra para cortar el pan y cortezas de asados, además de tartas y pasteles.



De borde dentado

Igual que el anterior, pero de menor tamaño. Se usa como mondador.



Afilador

Utensilio clave en la cocina. Es imposible cortar bien los alimentos si el cuchillo no está perfectamente afilado.



Jamonero

El corte del jamón dependerá del cuchillo del que se disponga. También se utiliza para lonchear carnes que queremos que nos queden muy finas.



Cebollero

De filo liso y hoja ancha de unos 25 cm. Se utiliza para cortar y picar verdura.



Fileteador

De hoja larga y delgada con el filo liso, consigue un corte limpio. Su hoja es de unos 19 cm.



Cuchillo de uso múltiple

De filo liso y hoja delgada que mide unos 15 cm. Se utiliza para picar pequeños vegetales, frutas, ajos….



Puntilla

De unos 13 cm, este pequeño cuchillo sirve para pelar o tornear verduras y frutas, para quitar imperfecciones, tallos, hojas, etc.

Sartenes y ollas

Son elementos imprescindibles para poder cocinar. Se recomienda tener dos o tres de diferentes tamaños, a ser posibles antiadherentes. Es muy importante el mantenimiento y la buena limpieza de estos utensilios para lograr que duren más tiempo en perfecto estado.



Sartenes

Lo ideal es tener dos o tres tamaños para que los alimentos se cocinen perfectamente según el diámetro.



Ollas hondas con tapadera

También en varios tamaños. La calidad de las que usemos influirá en la del resultado final del plato.



Olla exprés

Cuando no se disponga de mucho tiempo para cocinar, la olla exprés es el mejor aliado.



Wok

Esta sartén típica del Asia se emplea para cocinar los alimentos cortados (verduras, pollo, ternera…) mediante movimientos para mantener su sabor y olor intactos. Debe estar muy caliente y apenas se utiliza aceite.



Cacerola baja

Es muy eficiente, ya que reparte muy bien la temperatura en los alimentos. Ideal para paellas, arroces y verduras.



Vaporera

Es muy adecuada para cocinar de forma saludable. Se consigue un cocinado al dente sin necesidad de utilizar aceites. Deben ser alimentos blandos.



Parrilla

Ideal para freír carnes y lograr una costra por fuera. Se consigue que por dentro queden menos hechas. También excelente para hacer algunas verduras como los espárragos, las alcachofas…

Equipamiento adicional

Además de los utensilios indispensables, existen otros que facilitan mucho la tarea en la cocina.



Tijeras

De gran ayuda a la hora de cortar todo tipo de alimentos, descuartizar aves, dividir pescados…



Escurridor

Colador con agujeros grandes y asas para escurrir verduras, pasta o cualquier otro alimento que contenga algún líquido.



Batidora

Para hacer purés, salsas, cremas, montar nata, etc.



Pelapatatas

Para quitar la piel no solo de las patatas, sino de cualquier verdura o fruta evitando desperdiciar mucha carne.



Espátula y pincel de silicona

Higiénicas y fáciles de limpiar, son muy utilizadas en repostería.



Hilo de bramante

Para atar sobre todo piezas de carne, como el redondo de ternera o de cerdo y el pollo. También para hacer bouquets de hierbas aromáticas.



Espumadera

Paleta con agujeros para quitar la espuma a los caldos, sacar de la sartén los alimentos que se fríen en ella…



Rallador

Suelen tener diferentes perforaciones para conseguir un rallado de distintos grosores: queso, zanahorias, manzanas, especias, etc.



Mandolina

Herramienta con cuchillas para cortar las verduras y hortalizas muy finas.



Cuchara de madera

Para remover guisos o caldos y probar el punto de sal.



Varillas

Para batir cualquier alimento líquido, huevos, montar nata, hacer merengue, besamel, etc.



Moldes

De diferentes formas y tamaños, son utilizados sobre todo en repostería para dar forma a tartas y pasteles, magdalenas o bizcochos. También se utilizan para presentar platos como ensaladas.

Pescados blancos

Para saber elegir el pescado más fresco, hay que fijase en que la piel sea brillante con las escamas tornasoladas, y que la carne está prieta y lisa y no se desprende con facilidad. Los ojos han de ser negros y con la pupila brillante, las agallas rojas y que huela a mar. Lo ideal es consumirlo en el mismo día, pero puede congelarse introduciéndolo en bolsas al vacío hasta tres meses.



Bacalao

Vive en mares fríos. Puede prepararse en salazón, fresco en crudo para sushi, asado al horno, en tacos y en buñuelos rebozados, en salsas (pilpil), ahumado, etc. Su temporada es de abril a diciembre.



Besugo

Propio del litoral atlántico. Se cocina a la parrilla o al horno, y es muy típico en la época navideña. Su temporada es de octubre a marzo.



Lubina

Los romanos lo consideraban como uno de los pescados más nobles. Se cocina en crudo en ceviches, en porciones al papillote, entera al horno con una capa de sal, en lomos al horno con aceite y hierbas aromáticas. Su temporada es de noviembre a mayo.



Merluza

La europea es la más exquisita. Recibe otros nombres en función de su tamaño: pijota, pescadilla o merlucilla. Es uno de los pescados más usados en nuestra cocina: al horno, en tacos rebozada, en rodajas en sala verde…



Dorada

Se llama así por la franja dorada que tiene entre los ojos. La encontramos salvaje de mayo a diciembre y de criadero todo el año. Se cocina al horno con patatas o en tacos a la brasa.



Rape

También llamado pez sapo o pixín. Solo se come la cola, pero la cabeza se aprovecha para hacer caldos a los que da mucho sabor. Al horno o a la parrilla es como más se aprecia. También es muy sabroso en guisos como el marinero con almejas.



Corvina

Existen varias especies. Los ejemplares más grandes se encuentran entre marzo y agosto, aunque hay todo el año. Se puede cocinar en crudo en tiraditos o ceviches, asada a la parrilla o en lomos en salsa.



Mero

También llamado cherna. Puede vivir hasta los cincuenta años. Se consume cocinado con diversas salsas: verde, con tomate, con verduras. También se puede rellenar. Se encuentra en pescadería durante todo el año.

Pescados azules

Los ojos de los pescados azules frescos son brillantes y las agallas grandes y rojas. Es recomendable elegir los que han sido capturados de manera sostenible. Si se pueden consumir frescos, mejor; pero siempre se pueden congelar durante tres meses.



Atún rojo

También llamado cimarrón. Puede llegar a medir tres metros y pesar setecientos kilos. Tiene marcadas vetas de grasa y su color es rosáceo. Existen muchos cortes del atún: morrillo, solomillo, lomo, ventresca… y muchas formas de consumirlo: en crudo, al horno o a la brasa. Su temporada es de abril a octubre.



Pez espada

También conocido como emperador. Es muy frecuente prepararlo a la plancha en rodajas y encebollado en guiso. También crudo en la cocina japonesa. Su temporada es de abril a noviembre.



Bonito de norte

Se diferencia del atún rojo por sus largas aletas pectorales. Es un pescado de temporada (de mayo a octubre). Hay muchas maneras de prepararlo: en conserva, en guiso como el marmitako, en escabeche, encebollado, a la plancha, marinado, etc.



Caballa

También conocida como verdel o macarela. Es muy común encontrarla en conserva o prepararla marinada o al horno. Se pesca de febrero a mayo.



Anchoa

O boquerón o bocarte. Uno de los pescados azules más consumidos en España. Rebozados fritos o en vinagre son las recetas por las que más se le conoce. También se prepara en salazón, como la anchoa de Santoña. Se pesca en abril, mayo y junio.



Salmón

Habita en aguas del Pacífico y del Atlántico. Es frecuente tomarlo marinado o fresco al horno en filetes. También es muy utilizado en crudo en la cocina japonesa. Se encuentra en pescadería durante todo el año.



Jurel

También llamado chicharro, escribano, chicharrilla o txitxarro. Se cocina generalmente al horno. Se pesca de abril a octubre.



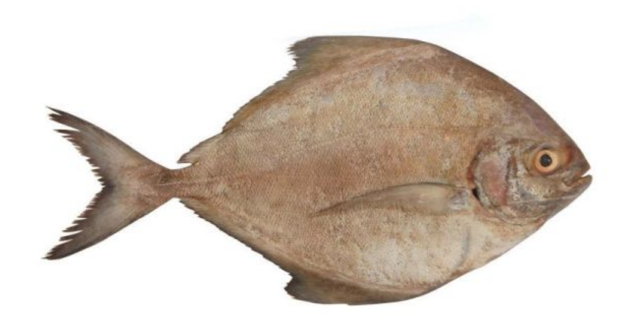
Sardina

Llamada también parrocha o souba. Se pesca de mayo a octubre y se prepara a la brasa o al espeto.



Cazón

Pertenece a la familia de los tiburones. Adobado es como más comúnmente se cocina y la temporada de pesca es durante todo el verano.



Palometa

Se pesca durante todo el año. Se suele preparar en tacos en salsa verde o con salsa de tomate.

Peces planos

Estos pescados poseen ojos grandes y brillantes. Viven sobre suelos arenosos y la mayoría se cría en piscifactorías. Si no se consume en el mismo día es recomendable congelarlo.



Raya

Está emparentada con los tiburones, no tiene esqueleto óseo y la temporada de pesca va de marzo a junio. Las mejores recetas con este pescado llevan mantequilla en sus elaboraciones.



Lenguado

Es el rey de los peces planos. Se pesca en otoño y en invierno. Exquisito tanto a la plancha como en lomos con alguna salsa. La receta más famosa es el lenguado a la *meunière*.



Gallo

Se pesca en marzo y abril, y se captura con redes de arrastre. La mejor manera de apreciar su carne es hacerlo a plancha o al horno.



Platija

Se trata de un pescado que se pesca en el Cantábrico y en el Atlántico. Se cocinan sus lomos rebozados, a la plancha o con diferentes salsas. Se encuentra en pescaderías todo el año.



Halibut

También llamado fletán. Apenas posee espinas, por lo que es muy recomendable para niños pequeños rebozado o a la plancha. Se encuentra todo el año de granja.



Rodaballo

Se pesca durante todo el año, aunque la mayoría de los que encontramos en la pescadería procede de granjas. La mejor manera de apreciar su carne es a la parrilla.

Peces de río

España ha sido rica en estas especies que se encuentran en ríos, humedales o lagos. En los últimos años se han introducidos especies exóticas.



Trucha

Es un pescado azul. Se pesca todo el año y la receta más popular es en escabeche.



Carpa

Especie introducida en nuestros ríos, proviene de Asia.



Anguila

Es un pescado azul. Se captura de octubre a marzo. Las angulas son sus larvas y se crían en piscifactorías. Muy valorado en Japón.



Lucio

Introducido en la península ibérica para practicar la pesca deportiva, ahora se ha convertido en una amenaza para la fauna autóctona. Tiene muchas espinas.



Siluro

Es el pez de aguas dulces más grande de Europa, donde se cocina en guiso con especias.



Perca

Introducida en los ríos españoles, está declarada como especie invasora. Sus lomos se encuentran todo el año en los mercados para hacer al horno o a la parrilla.

Peces de roca

Su hábitat está cerca de la costa. Son expertos en camuflarse.



Cabracho

Uno de los peces más sabrosos; se pesca de abril a septiembre. Es muy popular el pastel de cabracho, que se unta en tostas.



Sargo

Es un pescado azul de roca que se alimenta de moluscos y marisco, por lo que su carne tiene un intenso sabor. Se pesca todo el año y como mejor se degusta es a la parrilla con patatas panadera.



Urta

Es un pez grande muy típico en la costa gaditana e islas Canarias. La urta a la roteña es una receta típica de Rota en la que se cocina al horno con diferentes verduras. El mejor momento de consumirla es en invierno.



Salmonete de roca

Cambia de color antes de su muerte. Se cocinan normalmente rebozados y fritos.

Pescados ahumados y salazones

Se pueden conservar en el frigorífico durante meses. El salazón consiste en deshidratar parcialmente los pescados. El ahumado, en someter al pescado al humo de un fuego para preservarlo.



Salmón ahumado

Las lonchas del salmón se pueden tomar con huevo duro y alcaparras, y se utiliza para hacer canapés o sándwiches.



Bacalao en salazón

Para desalarlo y consumirlo hay que dejarlo en agua de veinticuatro a cuarenta y ocho horas, cambiando el agua de vez en cuando. Se utiliza en guisos como en el potaje de vigilia.



Sardinas en salazón

Los arenques ahumados se consumen sacando los lomos limpios y aliñados con cebolla y aceite de oliva virgen.



Salmón marinado

O en salazón con eneldo que deshidrata su carne. Se puede degustar en una tosta aliñado con aceite de oliva o en ensaladas.



Mojama de atún

Se suele presentar en lonchas muy finas con un chorro de aceite de oliva virgen y unas almendras fritas.



Anchoas en aceite de oliva

Se consumen solas, en canapés, en ensaladas, o se puede preparar con ellas patés y salsas.

Limpiar pescado



1. Descamar el pescado sujetándolo por la cola con una mano y pasando el escamador con la otra.



2. Cortar con unas tijeras la aleta dorsal, las aletas del vientre y las dos de la cabeza.

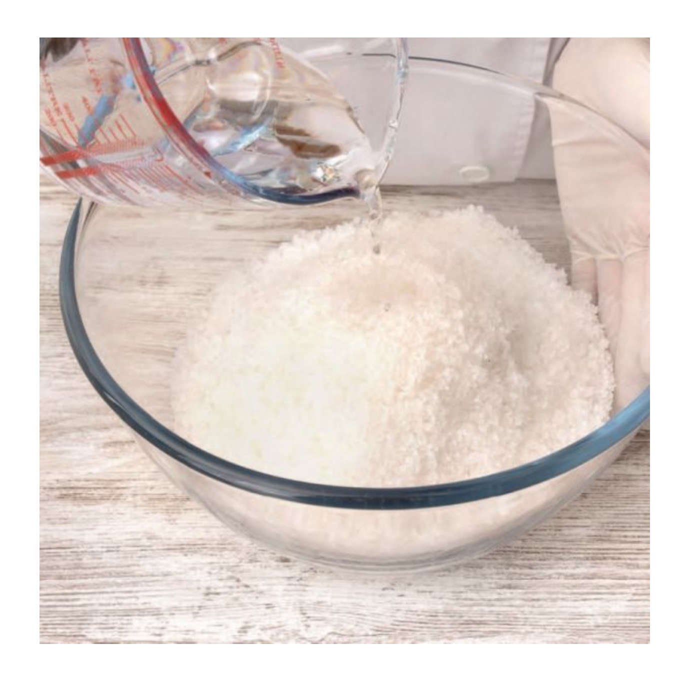


3. Sacar las vísceras con cuidado a través de las agallas, introduciendo un dedo.



4. Hacer un corte a la altura del estómago y terminar de sacar las vísceras por aquí. Luego limpiarlo bien con agua fría.

Preparar lubina a la sal



1. Echar 2 kg de sal gorda en un bol y añadir un poco de agua.



2. Colocar en una bandeja de horno una capa de sal y acomodar sobre esta la lubina. Tapar completamente con otra capa de sal, apretando con las manos.



3. Cuando esté cocinada (20 min para 1 kg), quitar la capa de sal y la piel con cuidado.



4. Sacar los lomos y servir.

Preparar boquerones en vinagre



1. Limpiar bien los boquerones bajo un chorro de agua fría y sacar las vísceras.



2. Retirar las espinas con las cabezas y reservar en agua fría por lo menos 30 min para que se desangren.



3. Colocar los lomos en una fuente y añadir sal gorda. Verter por encima una mezcla de tres partes de vinagre por una de agua y reservar en el frigorífico 4 h.



4. Limpiar de nuevo los boquerones con agua fría y disponerlos en una fuente con cuidado. Aliñar con perejil, ajo y aceite de oliva virgen.

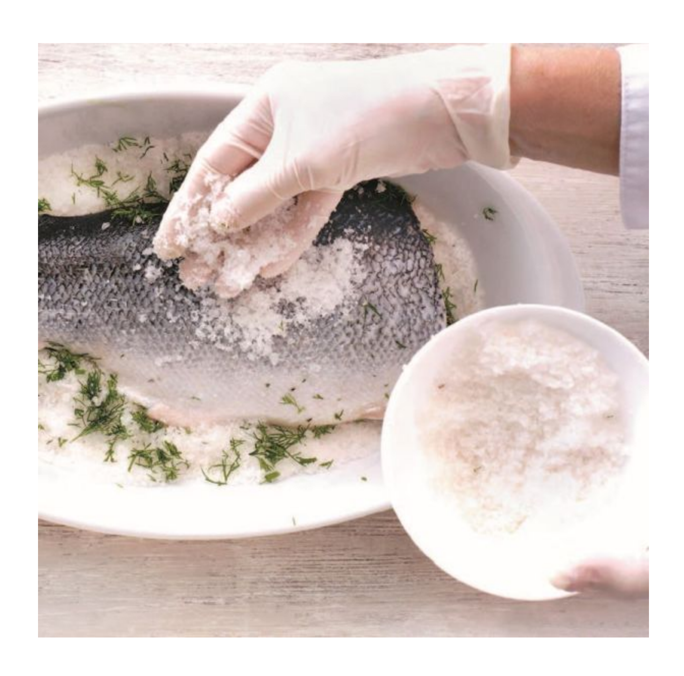
Preparar salmón marinado



1. Sacar los lomos del salmón, abriendo por arriba y cortando la cabeza.



2. Quitar con unas pinzas las espinas con cuidado.



3. Preparar una mezcla de 1 kg de sal, 1 kg de azúcar y pimienta. Disponer una cama con la mezcla y colocar el lomo del salmón con eneldo.

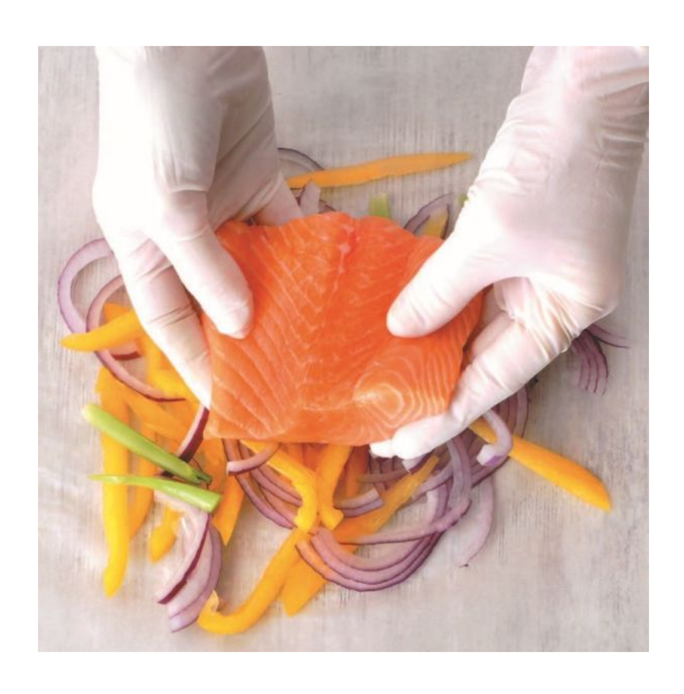


4. Cubrir con otra capa y tapar con papel. Poner peso encima y reservar en el frigorífico durante 48 h.

Hacer salmón en papillote



1. Cortar en juliana 1 cebolla, 1 pimiento verde y otro amarillo.



2. Disponer la verdura sobre un trozo de papel sulfurizado y un lomo de salmón limpio.



3. Añadir limón y eneldo y un chorro de aceite, y cerrar el papillote.



4. Hornear en un horno precalentado a 180 °C durante 20 min.

Cocinar pescado al vapor



1. Verter agua en una sartén y calentar.



2. Añadir una mezcla de hierbas aromáticas.



3. Colocar el recipiente para cocinar al vapor y poner dentro el pescado con alguna verdura.



4. Tapar y cocinar hasta que el pescado esté hecho.

Cazón adobado



1. Cortar una rodaja de cazón limpio en dados.



2. Hacer un majado con 2 dientes de ajo, comino y pimentón. Añadirlo al cazón y verter vinagre de Jerez. Marinar durante 6 h.



3. Pasar los trozos adobados de cazón por harina.



4. Freír en una sartén con abundante aceite de oliva.

Rebozar pescado



1. Echar en una fuente harina y en otra un par de huevos batidos.



2. Sazonar el pescado y pasarlo primero por la harina y luego por el huevo.



3. Freír en una sartén con abundante aceite de oliva.



4. Colocar los trozos de pescado fritos sobre papel de cocina para retirar el exceso de aceite.

Mariscos, crustáceos y moluscos

Deben ser frescos, sin roturas en sus caparazones y, en el caso de los bivalvos, cerrados. Tienen un característico olor a mar.



Bogavante

Este crustáceo se pesca de junio a agosto, y queda en veda el resto de los meses. Debe estar vivo en el momento de cocerlo. A la plancha, a la brasa o cocido.



Buey de mar

Se pesca de noviembre a junio. La mayoría del que encontramos en el mercado procede de Reino Unido y Francia.



Cangrejo

Se pesca durante todo el año, y es muy utilizado para hacer recetas de paella y arroz caldoso.



Nécora

Lo normal es comerla cocida, ya sea entera o en trozos para acompañar sopas o platos de pescado. También se puede hacer una crema con ella. Se pesca de septiembre a marzo.



Cigala

Podemos encontrarla en los mercados todo el año. Cocida o la parrilla es como se degusta mejor su sabor.



Erizo de mar

Este equinodermo se encuentra en cualquier época del año. Tiene un sabor muy potente. Se puede tomar al natural o en elaboraciones.



Gamba blanca

Se pesca todo el año y es perfecta para hacer a la plancha, cocida, en brocheta o en ensalada.



Langostinos

Presente en el mercado todo el año. Se preparan cocidos acompañados de mayonesa, en arroces o en ensalada.



Quisquilla

De noviembre a marzo es la época de captura en el Cantábrico y el Atlántico. En el Mediterráneo se encuentra todo el año. Se consume cocida en agua salada durante pocos minutos.



Carabinero

Lo encontramos todo el año. Exquisito a la plancha, donde se aprecia su fuerte sabor, también se usa en arroces y guisos de pescado.



Chirla

Este bivalvo se encuentra en cualquier época del año. Se cocina al vapor, en salsa verde y para todo tipo de arroces.



Mejillón

Lo encontramos durante todo el año. Al vapor, con salsa de tomate, a la vinagreta, en paté, para gratinar… Existen infinidad de recetas.



Navaja

Es fácil encontrarla todo el año en pescaderías. A la plancha, con aceite y ajo es la forma más habitual de consumirla.



Ostra

Considerado como uno de los moluscos más preciados. Las más famosas de España son la de Arcade. El mejor momento para consumirlas es en abril.



Bígaro

Conocido como caracol de mar. Se come cocido en abundante sal.



Percebe

La época de consumo del fresco son los meses de marzo, junio, septiembre y diciembre.



Berberecho

Lo encontramos en el mercado durante todo el año, excepto en los meses de verano. En conserva tiene una gran aceptación. Fresco se hace al vapor, a la plancha o en guisos de legumbres.



Vieira

Gratinada al horno, a la plancha, en carpacho, en risotto, en pasta… Hay muchas recetas para hacer este bivalvo que se encuentra en los meses de frío.



Zamburiña

De septiembre a mayo se encuentran en los mercados. Algunas recetas son zamburiñas al horno, gratinadas, al ajillo, en salsa…



Calamar

Este molusco cefalópodo se encuentra en los meses de junio a agosto. A la parrilla, en salsa de tomate, rabas, con arroz, en su tinta.



Pulpo

Cefalópodo que encontramos todo el año. Algunas recetas son salpicón de pulpo, *a feria*, guiso de arroz con pulpo, etc.

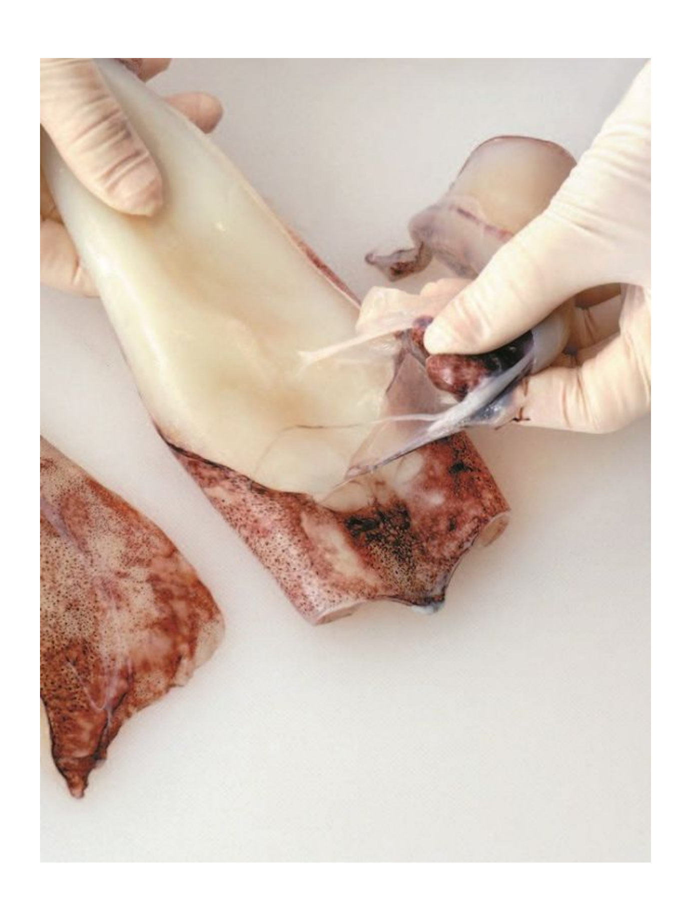
Limpiar calamares



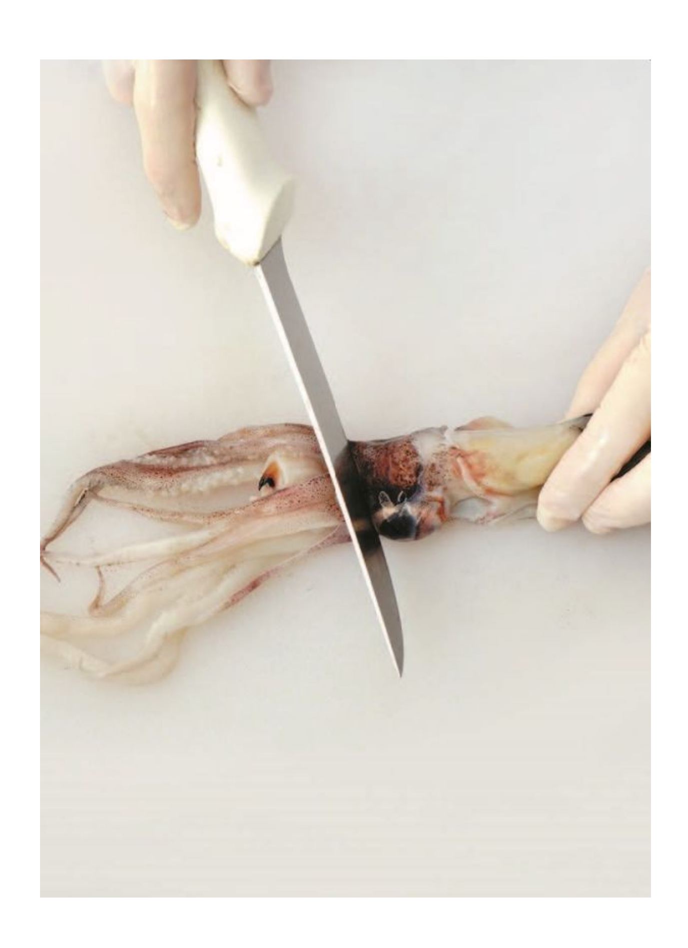
1. Tirar del cuerpo del calamar hacia un lado y de los tentáculos hacia el otro. La cabeza, la tinta (se puede guardar) y las vísceras saldrán con los tentáculos.



2. A continuación retirar la pluma que tiene en su interior.



3. Quitar la piel del cuerpo del calamar.



4. Separar los tentáculos de la cabeza.

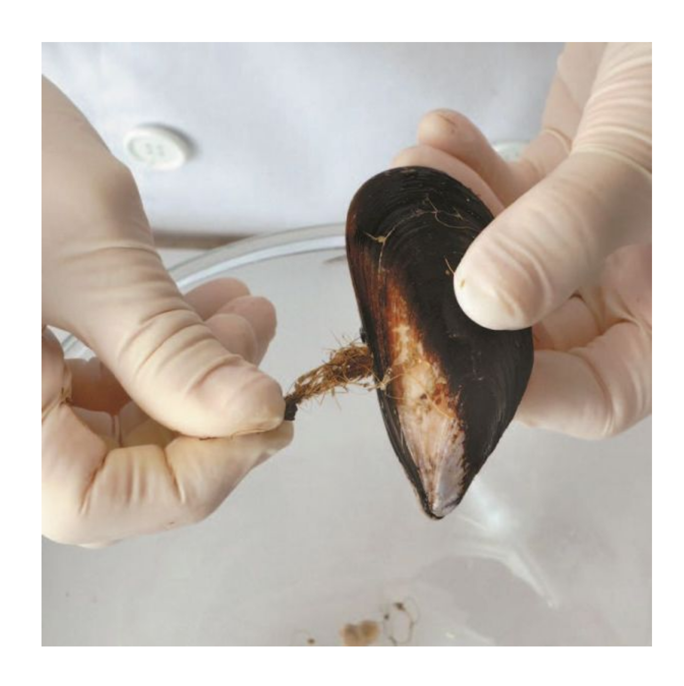


5. Filetear el cuerpo en anillas.

Limpiar y cocer mejillones al vapor



1. Limpiar los mejillones uno a uno con un cuchillo.



2. Quitar lo adherido a la concha y las barbas que salen de dentro.



3. Aclarar bien bajo un chorro de agua fría.



4. Cocer los mejillones una olla con agua y ½ limón hasta que se abran.

Cocer y cortar bogavante



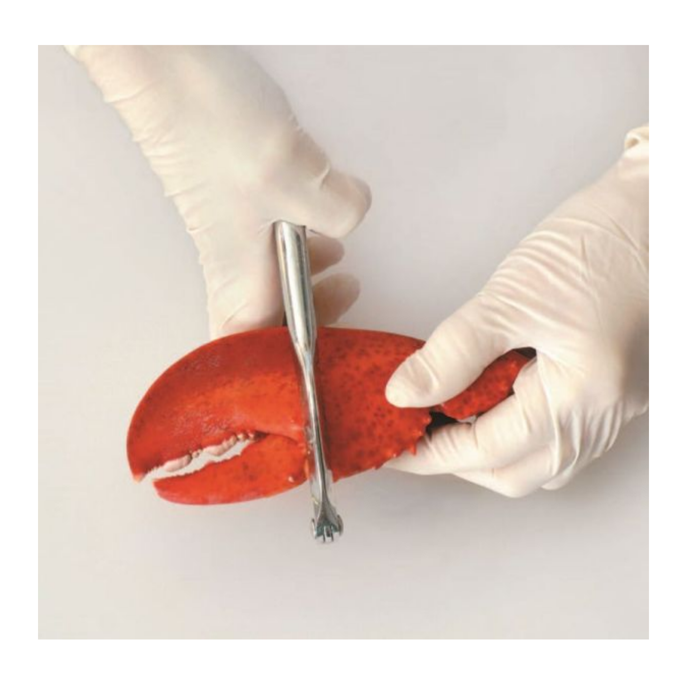
1. Echar 70 g de sal por cada litro de agua en una olla y cuando hierva introducir el bogavante vivo (peso: de 600 g a 1 kg). Cuando el agua vuelva a romper a hervir, cocinar 20 min más.



2. Una vez cocido, sacar con cuidado y dejar atemperar. Retirar entonces la cabeza con cuidado.



3. Luego cortar la cáscara de la cola con unas tijeras en dos partes.



4. Por último, cortar con unas tenazas las pinzas.

Limpiar y abrir vieiras



1. Sujetar la vieira con una mano y abrirla con un cuchillo con la otra.



2. Retirar la telilla que las une a la concha.



3. Limpiar con cuidado debajo de un chorro de agua fría para quitar los restos de arena.



4. Levantar la carne con cuidado con un cuchillo de no desprender el coral.

Cocer pulpo



1. Lavar bien el pulpo. Echar agua en una olla grande y poner al fuego.



2. Cuando empiece a hervir, coger el pulpo por la cabeza e introducir y sacar de la olla tres veces. Esta operación se llama «asustar».



3. Después de asustarlo para que no se desprenda la piel, cocer durante 30 min (para un pulpo de 2 kg).



4. Sacar a una fuente y dejar que repose unos minutos antes de cortar.

Cortar pulpo



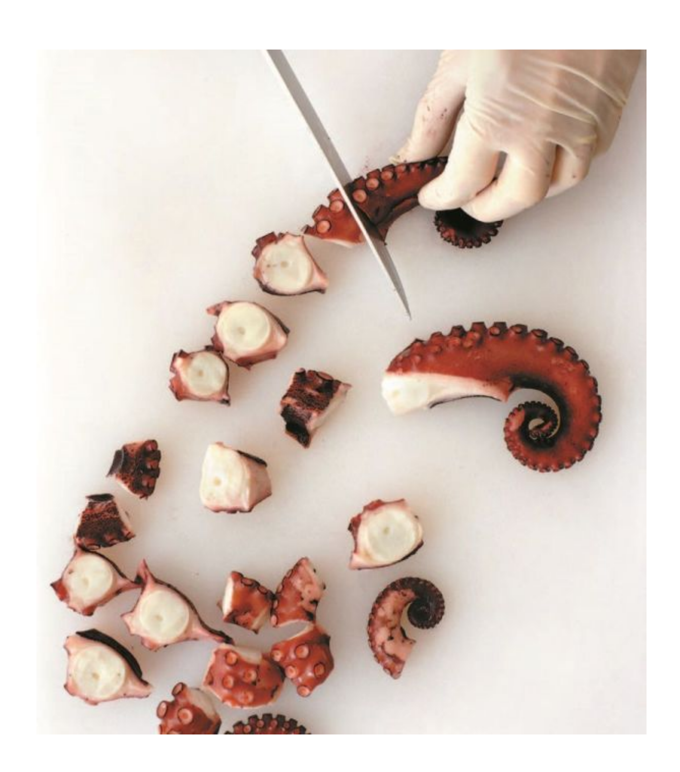
1. Cortar en primer lugar la cabeza del pulpo.



2. Luego partir el pulpo longitudinalmente en varias secciones para dejar cada parte con una pata.



3. Cortar cada una de las patas.

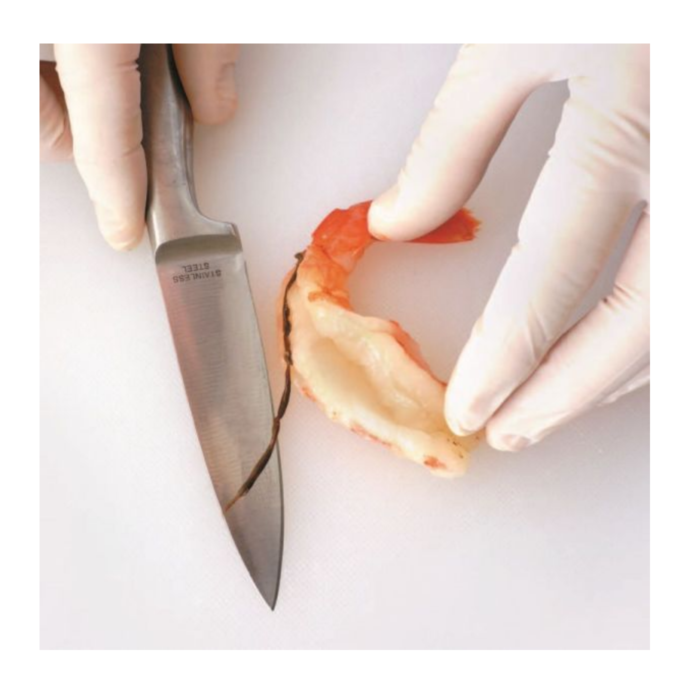


4. Por último, trocear cada pata con un cuchillo o unas tijeras. Se puede acompañar de patatas hervidas o en puré.

Limpiar gambas



1. Una vez que están las gambas bien peladas y sin cáscaras, abrirlas con cuidado con un cuchillo haciendo un corte longitudinal.



2. Retirar las tripas o el intestino tirando con los dedos.

Cocer y preparar nécoras



1. Poner agua fría con sal en una olla. Meter las nécoras y encender el fuego. Cuando empiece a hervir, cocer durante 8 min. Apagar, escurrir y reservar los crustáceos en agua con hielo.



2. Para pelarlas, quitar primero el triángulo que tienen en la parte posterior.



3. Abrir la cabeza hacia afuera para retirar la parte de abajo.



4. Cortar las agallas con unas tijeras.



5. Cortar en 4 partes: dos con las pinzas y otras dos con el resto de las patas.

Aves de corral

Las aves de corral son más caras que las de las granjas industriales, pero también es cierto que poseen un sabor más intenso, tienen menos grasa y su carne es más consistente. Crecen en semilibertad y son alimentadas con cereales.



Pollo

Se puede asar con un limón introducido dentro, unas hierbas y un poco de sal. Otra manera de asarlo es con un chorro de vino blanco y hierbas aromáticas con salvia y romero.



Cuartos traseros

Son de las partes más jugosas y se utilizan para hacer caldos. También a la barbacoa están muy sabrosos.



Pechugas

Sus preparaciones son muy variadas, ya sean con piel o sin piel: a la plancha, rellena, empanada, con besamel…



Alas

No poseen mucha carne y suelen ir acompañadas de salsas. Se pueden hacer a la parrilla o fritas.



Hígado

Guisado o la plancha, y acompañado con arroz o verduras.



Muslos

Deshuesados o con hueso, se pueden hacer estofados con verduras, al horno, fritos…



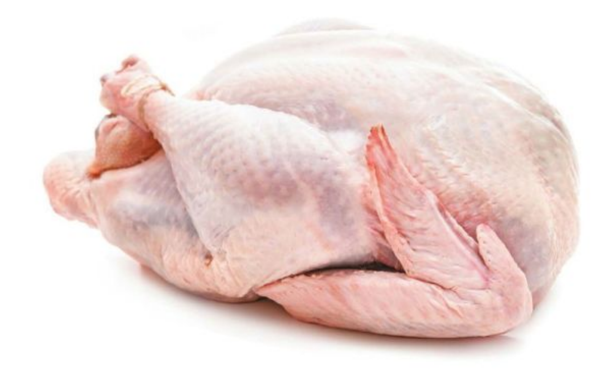
Contramuslos

Se cocinan igual que los muslos.



Gallina

En pepitoria con una salsa de almendras. Troceada para hacer caldo con puerros, zanahorias, patatas y nabo.



Pavo

La mayor demanda de este animal se da en Navidad. Su carne blanca y de poca grasa permite hacer buenos rellenos e impregnarla de brandi.



Pechugas

Las encontramos laminadas o enteras. Se corre el riesgo de que queden un poco secas si no se cocinan bien. Con salsa de naranja o de manzana quedan muy ricas.



Pularda

Asada y rellena de champiñones, orejones, ciruelas, uvas pasas y beicon con guarnición de lombarda, manzana y piñones.



Pato

Posee una capa de grasa entre la piel y la carne. Asado y luego fileteado marida con manzanas o cebolla asadas, salsa de frutos rojos o de naranja, salsa de soja, miel y vinagre, etc. El pato a la naranja, confit de cannard o el pato pekinés son tres de las recetas con más fama.



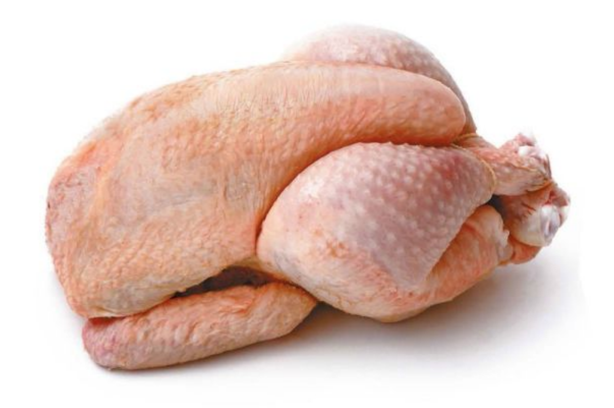
Pechugas

Las pechugas deshuesadas pueden asarse a la brasa y acompañarse con salsa (frutos rojos, manzana, patata…). El magret es una pechuga de pato criado para producir foie gras, por lo que su carne es más grasa.



Capón

Relleno de carne picada, manzana, orejones, uvas pasas y cebolla, y después asado. Acompañado de patatas asadas.



Picantón

También llamado coquelet, es un pollito que no pesa más de medio kilo. Su carne es muy fina y su sabor suave, por lo que conviene realzarlo con limón y acompañarlo con alguna salsa.

Aves de caza

Son aves salvajes que se encuentran en el mercado solo unos meses al año, ya que no se pueden cazar durante el periodo de veda. Cuanto más jóvenes sean más tierna será su carne.



Perdiz

Perdigones si son jóvenes, son las aves de caza más populares. Necesita mucho tiempo de cocción y no es muy jugosa, por eso la mejor manera de cocinarla es estofada: a la toledana con vino blanco, al chocolate, etc.



Codorniz

Estofadas con una salsa de zanahorias y vino tinto, champiñones y mantequilla, o con judiones. Asadas con brandi y frutos rojos.



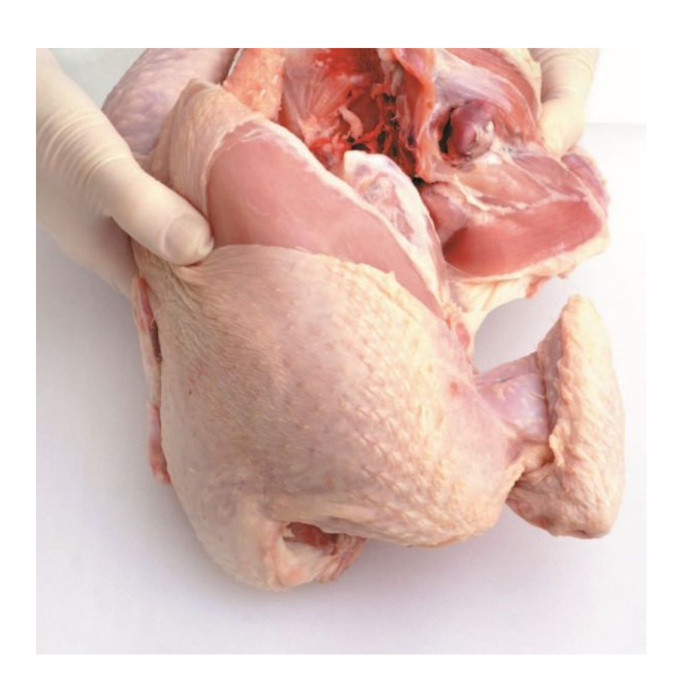
Faisán

Su mejor época es a finales de otoño. Estofada con salsa de vino blanco y guarnición de zanahorias baby y setas salteadas de temporada.

Despiezar un pollo



1. Colocar el pollo boca arriba y separar el muslo del cuerpo con un cuchillo afilado.



2. Tirar del muslo hacia atrás para romper la articulación hasta que se separe el cuerpo.



3. Repetir los pasos 1 y 2 para sacar la otra pieza.



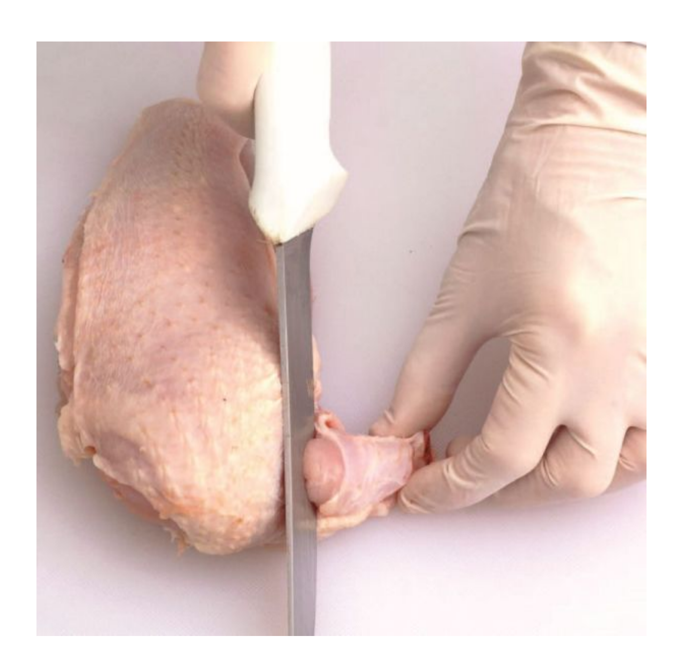
4. Tirar del ala hacia fuera y cortar por la mitad de la articulación con un cuchillo para eliminarla.



5. Coger la columna vertebral con las manos y sacarla firmemente del cuerpo del pollo.



6. Para separar la pechuga en dos, cortar por la mitad del cuerpo.



7. Cortar de cada pechuga un ala, y de cada muslo, un contramuslo.



8. Se obtendrán dos pechugas, dos alas, dos muslos y dos contramuslos. La carcasa se puede utilizar para hacer caldo.

Empanar una pechuga de pollo



1. Colocar un filete de la pechuga sobre una tabla, cubrir con un trozo de film transparente y pasar un rodillo para estirarla bien.



2. Batir un huevo, añadir hierbas al gusto y bañar la pechuga en él.



3. Pasar por pan rallado cada pechuga.



4. Freír en abundante aceite hasta que esté dorada. Quitar el aceite sobrante con papel de cocina.

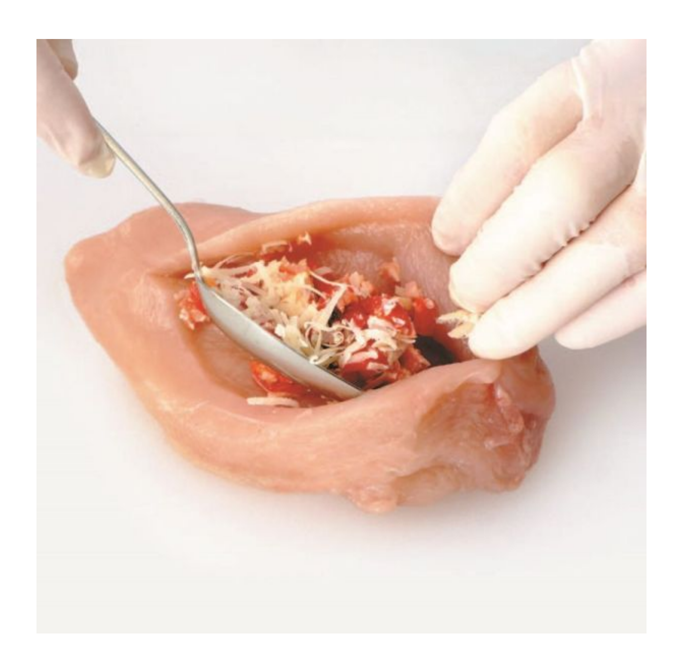
Rellenar una pechuga de pollo



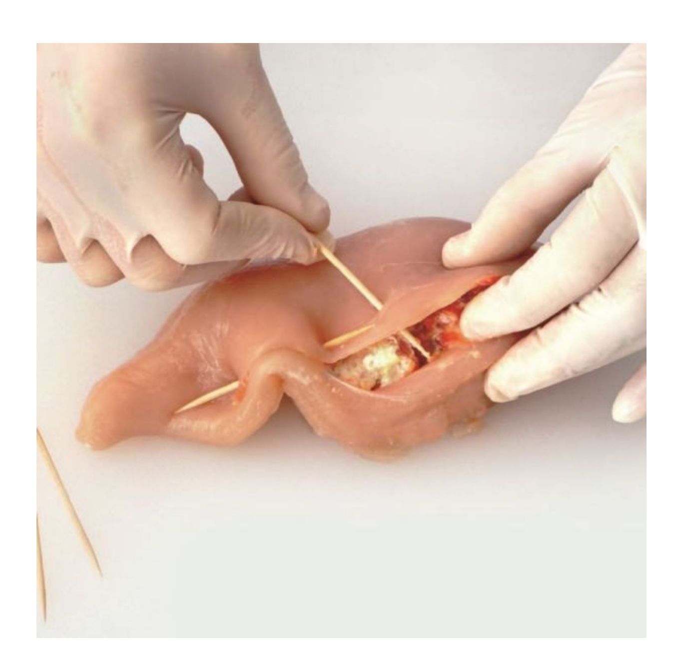
1. Abrir la pechuga haciendo un corte longitudinal sin separarla del todo.



2. Mezclar queso rallado, pimiento picado y beicon en tiras.



3. Rellenar la pechuga con la mezcla anterior introduciéndola con ayuda de una chuchara.



4. Cerrarla con unos palillos antes de freírla en aceite caliente o asarla al horno.

Trinchar un pollo asado



1. Dejar atemperar el pollo. Cortar el hilo de bramante que sujeta al pollo con unas tijeras.



2. Con un cuchillo fileteador, cortar primero un muslo.



3. Repetir la operación con el otro muslo.



4. Cortar un ala separándola con una mano mientras se corta con el cuchillo.



5. Repetir la operación con la otra.



6. Cortar longitudinalmente el cuerpo del pollo para sacar las pechugas.



7. Retirar las dos pechugas y desprenderlas con cuidado de la carcasa.



8. Separar los contramuslos de los muslos. Ahora solo queda acompañarlo con la salsa elegida.

Rellenar un pollo



1. Mezclar miga de pan con leche en un bol.



2. Picar en brunoise una cebolla y medio pimiento verde.



3. Saltear el pimiento y la cebolla en una sartén con aceite de oliva.



4. Añadir la carne picada y freír.



5. Pelar y picar una manzana y añadir a la sartén.



6. Verter la miga de pan y tomate frito y remover bien para mezclar los ingredientes.



7. Una vez este la carne bien hecha, dejar enfriar unos minutos y rellenar el pollo.



8. Coser con hilo de bramante. Meter el pollo en el horno sobre una bandeja.

Carne de vacuno

Existen una gran variedad de piezas de vacuno con diferentes sabores y de distintas calidades. Dependiendo del tipo de pieza, se podrá cocinar de una manera u otra.



Solomillo

Encontramos tres partes: la punta o filet mignon (a la plancha o salteado), la zona media o turnedó (se suele cocinar a la plancha) y la parte gruesa o chateaubriand (entero al horno).



Pez

Pertenece a la musculatura interna de la vaca, es una carne tierna y se utiliza para asar o rellenar.



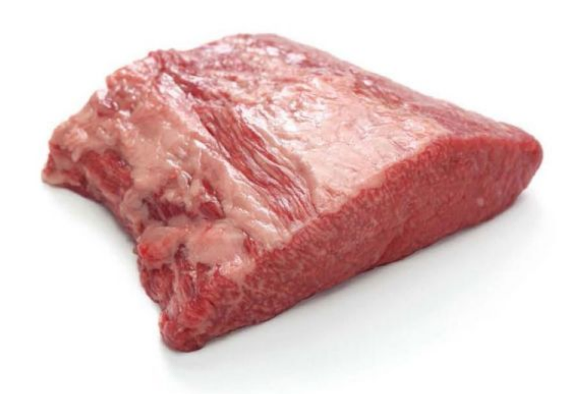
Entrecot

Es una parte del lomo bajo, carne tierna, jugosa y sabrosa. Se cocina a la plancha o a la brasa con sal gorda por encima.



T bone

El nombre le viene de la *t* que forma el hueso. Comparte carne de solomillo y de lomo bajo. Se cocina a la parrilla.



Aleta

Cubre una parte de las costillas y es una carne dura que necesita una cocción larga. Para rellenar.



Rabo de toro

De vaca o de toro, es una carne muy gelatinosa que se cocina estofada y a fuego lento con vino blanco, cebolla, ajos, zanahorias, laurel y pimienta.



Solomillo de pobre o pieza del carnicero

Pieza muy sabrosa con un nervio central que se convierte en gelatina al cocinarlo. Para hacer rosbif.



Chuletón

De buey, vaca o ternera, el mejor chuletón es el que sale del lomo bajo. Se asa al horno o a la brasa servido en una tabla de madera o plato grande y con sal gorda.



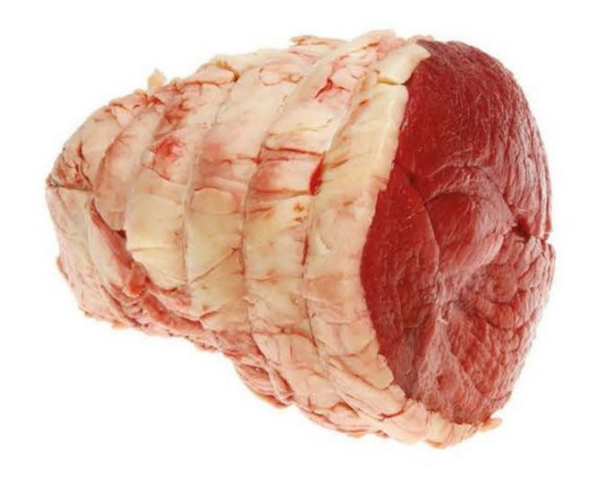
Osobuco

Cuando la pieza de morcillo se corta con el hueso se denomina osobuco. Plato tradicional de la cocina italiana, en concreto milanesa, que se cocina estofado.



Rosbif

Preparación de la parte del lomo alto de la vaca o buey que se asa al horno. Se sirve acompañado de verduras y patatas asadas. También se puede consumir frío en fiambre para bocadillo.



Tapilla

Pieza pequeña tan jugosa como el solomillo. Se utiliza para hacer filetes a la plancha.



Morcillo

Al ser una parte muy gelatinosa es necesario estofarla o guisarla durante bastante tiempo: con cebolla, zanahoria y patatas, con vino tinto y uvas pasas, etc. También se usa para hacer el cocido.



Cadera

Es una carne de primera, una parte muy jugosa y tierna que se usa para hacer filetes o escalopines a la plancha.

Cordero, conejo y cochinillo

Son carnes muy utilizadas para hacer asados en nuestra gastronomía popular. Aunque se consume su carne durante todo el año, son muy típicos de la época navideña.



Cordero lechal

De unos treinta días de edad y de unos cinco kilos de peso. El lechazo se asa entero a baja temperatura con sarmientos.



Pierna de cordero

Tiene más carne y es más compacta que la paletilla. Procede de animales de tres meses y de unos seis o siete kilos. Se cocina al horno o a la brasa a fuego lento para que se haga por dentro y se dore por fuera.



Costillar de cordero

Situada debajo de los lomos del cordero, tiene más grasa y nervios que otras partes. Al horno o la brasa, se recomienda proteger los huesos del calor forrándolos con aluminio para que no se quemen.



Chuletillas de cordero

De la parte central del costillar se sacan las chuletillas, ideales para freír o asar a la brasa.



Conejo

Se considera una carne magra o blanca que admite una gran cantidad de opciones gastronómicas. Su carne es jugosa y con mucho sabor. Además, es más económica que otras carnes.



Despiece de conejo

Con las partes del conejo despiezado se pueden hacer recetas como guisado estilo campero (guisado con hierbas aromáticas y verduras), arroces, confitados, etc.



Cochinillo

Típico de la cocina castellanoleonesa, se elabora al horno en cazuelas de barro con la corteza muy crujiente.

Cerdo

Se debe conservar en frío y se debe cocinar bien para evitar la triquinosis. De este animal se puede aprovechar casi todas sus partes.



Solomillo

De textura suave y sabroso sabor, hay que evitar que se quede seco al cocinarlo. Le van recetas que empleen frutas o verduras, los rellenos de dátiles o beicon, o salsa de vino y setas.



Castañuela

De tejido gelatinoso, se puede cocinar a la plancha, al ajillo, en guiso con vino tinto, etc.



Lagarto

Se encuentra en el costillar del cerdo. Ideal para consumir a la plancha o a la brasa.



Costillas

Asadas al horno con especias y miel son una delicia. Si son costillares grandes se recomienda asarlas en una olla durante unos minutos antes de meterlas al horno para que la carne se ablande un poco.



Presa

Una de las partes más preciadas del cerdo. Tiene mucha grasa por lo que la carne queda muy jugosa. Para hacer a la plancha o al horno.



Jarrete

O codillo, tiene un sabor fuerte y aromático, con mucha grasa. Es de cocción lenta. Para guisos.



Panceta

Es una de las partes con más grasa del cerdo. Frita en la sartén sirve de acompañamiento a muchos platos como revueltos, rellenos de pollos o solomillos, salsas para pasta o incluso en tiras para bocadillos. También para dar sabor a guisos.



Chuletas

A la plancha o acompañadas de alguna salsa agridulce, como fruta o miel con soja.



Secreto

Tiene vetas de grasa que le da mucha jugosidad y textura. Se puede cocinar de cualquier forma (con salsa de mostaza, glaseada a la naranja…), pero a la plancha y sal gorda es la manera más fácil y deliciosa.

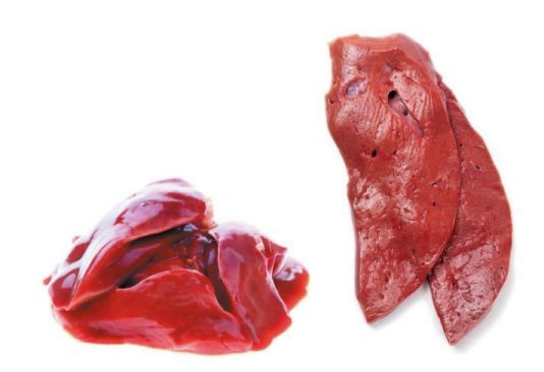


Pluma

Pieza triangular y con mucho sabor que se encuentra antes del lomo. Al igual que el secreto, se puede cocinar de muchas maneras.

Casquería

Los productos de casquería tienen gran valor nutritivo gracias a su aporte de proteínas y minerales, como el hierro. Han de estar muy frescos y se deben consumir en el mismo día. Existen muchas recetas en las gastronomías regionales y en algunos lugares son considerados como auténticos manjares.



Hígado

Tanto de ternera como de pollo, pueden encontrarse fácilmente en el mercado. El hígado puede hornearse, asarse, freírse y saltearse. Muy rico también encebollado, guisado al vino con patata o con tomate, a la plancha, salteado con ajos…



Riñones

Tanto de vaca como de cerdo, poseen un alto contenido en hierro y otros valores nutricionales. Usados como aperitivo y preparados al jerez o con cualquier otro vino.



Sesos

De cordero, de ternera o de cerdo, se preparan normalmente rebozados en huevo.



Oreja

Se puede hacer al natural o en adobo asada a la plancha, en tacos o en tiras.



Callos

Los callos a la madrileña son la tradicional manera de preparar este plato. Las tripas se cuecen con morro y chorizo durante varias horas y se añade un sofrito de pimentón.



Manitas

Las patas del cerdo se consumen estofadas o en guisos. Su gelatina da una textura muy agradable a los caldos.



Ancas de rana

Las extremidades traseras de la rana se utilizan en varias elaboraciones. A la romana o al ajillo son las recetas más comunes.



Mollejas

De cordero, de vaca, de cerdo o de ave, asadas o salteadas con vino son una excelente tapa.



Carrillera

Este corte de carne de ternera o de cerdo procede de los músculos maseteros del animal. Es una zona grasa y jugosa y muy gelatinosa, perfecta para realizar guisos. Necesita de cocción lenta y larga para ablandarla.



Lengua

Guisada con tomate, estofada con vino tinto, con salsa de verduras… También se cocina para tomarla como fiambre.

Embutidos curados

Se elaboran a partir de la carne mezclada con condimentos y especias y sometidos a maduración y secado.



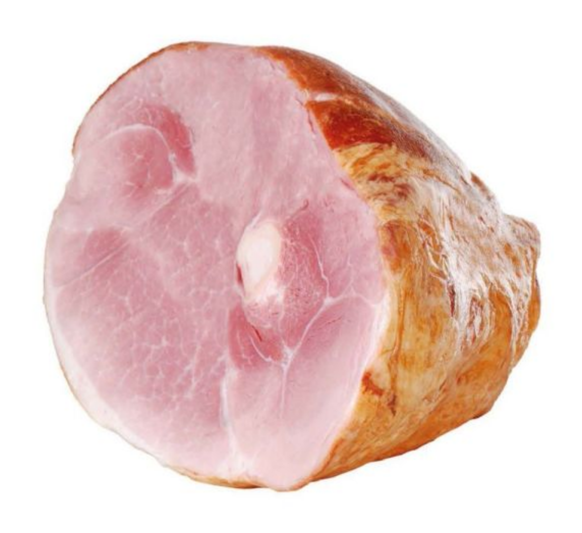
Beicon

Es panceta ahumada de cerdo con vetas. Se ha sometido a proceso de curación al humo y se emplea generalmente para freír en la sartén vuelta y vuelta.



Panceta

Tocino o tocineta de cerdo con vetas sin ahumar. Comprende la carne y la piel del cerdo.



Lacón

Patas del cerdo curadas. El lacón a la gallega se prepara con pimentón y patata cocida.



Jamón de pato

Producto curado y sazonado elaborado a partir del magret de pato. Es delicado y poco salado. Para tomar solo en tapa o en ensaladas.



Cecina

Carne deshidratada. Generalmente de vacuno y de equino. Es muy famosa la de León.



Jamón ibérico

La raza del cerdo, el tipo de alimentación, la cría en libertad y la curación determinan que el jamón sea ibérico. El jamón se clasifica según su raza (serrano o ibérico), procedencia (en España hay cuatro zonas productoras de ibérico: Extremadura, Córdoba, Salamanca y Huelva) y alimentación (el ibérico puede ser de bellota o de cebo). El jamón pata negra proviene del cerdo de raza ibérica de bellota 100 por cien. La carne de cerdo ibérico es única en el mundo. Se consume cortado en lonchas.



Salchichón de ciervo, Salchichón de pato y Chorizo de jabalí (de izquierda a derecha)

Embutidos de caza de sabor muy intenso. Son perfectos para tapear.



Fuet

Embutido catalán de piel blanca que sirve para controlar la pérdida de agua y desecar el producto.



Salchichón ibérico

Carne magra del cerdo curada con pimienta. Se consume loncheado con pan o en bocadillos.



Morcón

Es el embutido que se realiza con el intestino grueso del cerdo. Se adoba con pimentón dulce, sal y ajo.



Chorizo ibérico

Carne de cerdo curado con pimentón. Cortado en rodajas y acompañado de pan.



Sobrasada

Producto de las Islas Baleares, se toma en pan o en elaboraciones como arroces (arròs brut).



Chorizo patatero

De origen extremeño y similar al chorizo, pero en este caso se añade también patata a la mezcla.



Salchichas

Embutidos de carne picada. Se pueden cocinar de muchas maneras, ya sea fritas para tomarlas solas o acompañadas de puré de patata, arroz, huevos, etc. También se pueden guisar con vino.



Butifarra

Existen una gran variedad en función de cómo estén curadas: blancas, con cebolla, con trufa, con hígado…



Chorizo para guisar

Utilizado para hacer guisos como la fabada, el cocido, las lentejas, las patatas a la riojana, frito con huevos y patatas fritas, etc.



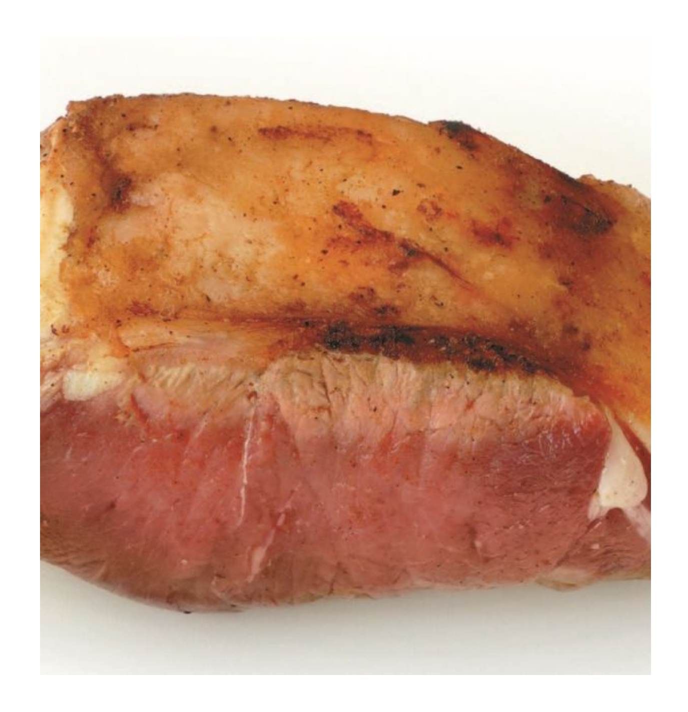
Morcilla

Sangre de cerdo cocida a la que se añaden arroz, cebolla, piñones… Se toma frita o se usa para hacer guisos como la fabada o el cocido.

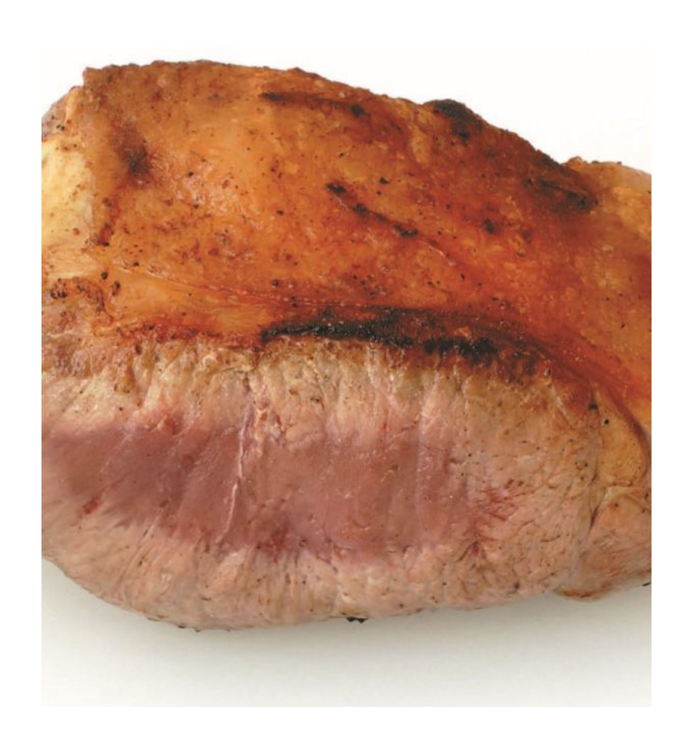
Puntos de la carne



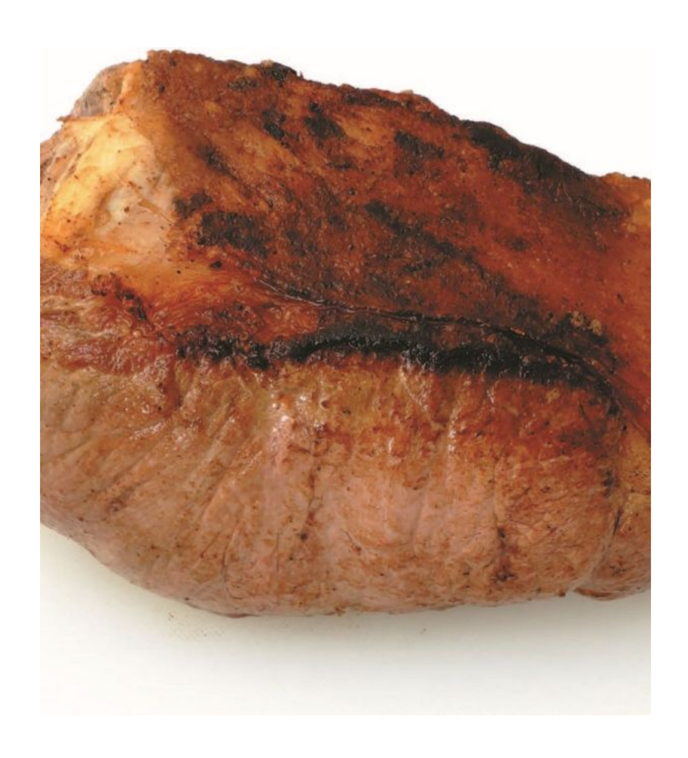
1. Antes de freirla, la pieza de carne debe estar a temperatura ambiente. Muy poco hecha es el punto en el que la carne está casi cruda, roja o sangrante por dentro, y la superficie caramelizada.



2. Poco hecha es un punto en el que queda más sellada por fuera, pero roja y sangrante por dentro.



3. Al punto, está casi cocida por dentro, adquiriendo un tono rosa pero no sangrante.

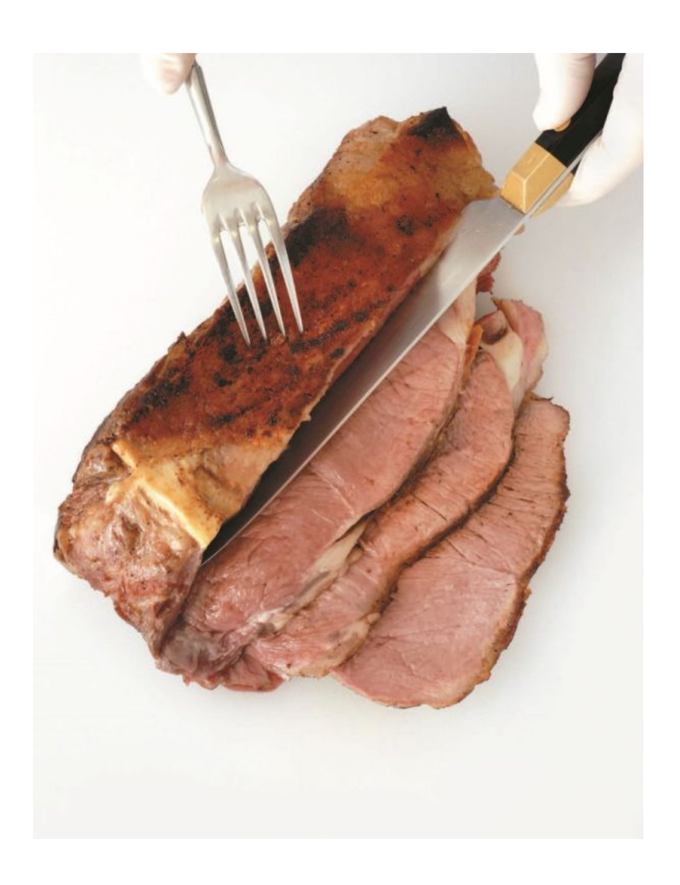


4. La carne bien hecha, sin zonas rosadas y bien cocida por dentro.

Cortar carne



1. Para cortar la carne se necesita un cuchillo fileteador bien afilado.



2. Sujetar la pieza de carne con un tenedor y con el cuchillo ir sacando los filetes. Hay que procurar que tengan todos el mismo grosor.

Mechar un redondo



1. Con esta técnica la carne queda más jugosa. Hace falta un mechador.



2. Preparar el relleno: mezclar piñones, panceta, orejones y ciruelas pasas picadas.



3. Introducir el relleno con el mechador y apretar con los dedos para que no se salga.



4. Bridar la pieza de carne. Ya está lista para hornear.

Filetear un redondo



1. Una vez asado el redondo, dejar que repose durante 10 min para que los jugos no se salgan. Cuando haya transcurrido ese tiempo, cortar la brida con unas tijeras y quitarla de alrededor de la pieza de la carne.



2. Cortar los medallones desde un extremo de la pieza hasta el final con un cuchillo fileteador y sujetando la pieza con la otra mano. Los filetes deberán tener el mismo grosor.

Preparar y freír un cachopo



1. Extender dos filetes de ternera sobre una tabla y poner sobre uno una loncha de jamón ibérico y otra de queso.



2. Colocar el otro filete por encima, cerrar y enharinar.



3. Pasar el cachopo por huevo batido.

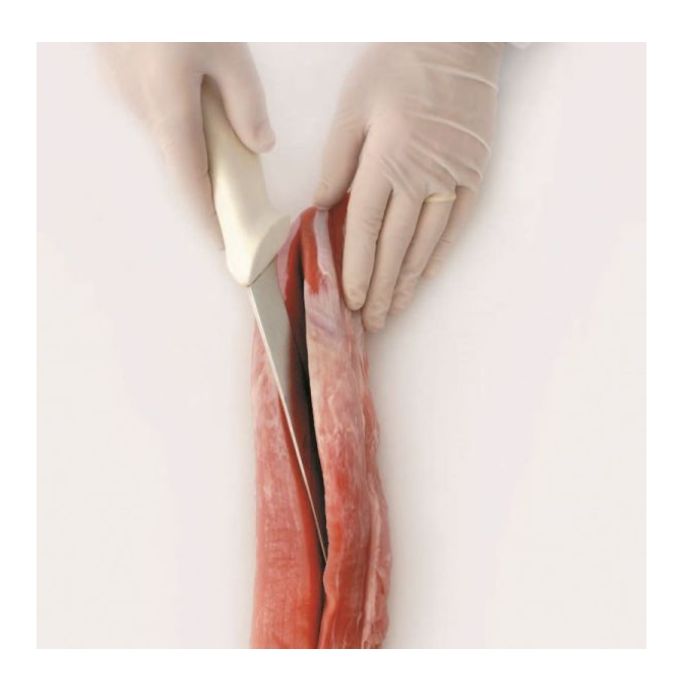


4. Por último, por pan rallado.



5. Freír en abundante aceite a fuego medio hasta que el cachopo esté dorado y escurrir en papel de cocina.

Rellenar un solomillo



1. Limpiar el solomillo de la grasa y cortar longitudinalmente con un cuchillo sin llegar al final.



2. Abrirlo como un libro y volver a cortar desde el centro hasta los lados.



3. Colocar por encima el relleno (jamón, panceta, frutas secas…).



4. Bridar bien la pieza con hilo de bramante. Ya está listo para hornear.

Preparar y freír hamburguesas



1. Condimentar la carne en una fuente con sal, pimienta y perejil.



2. Mezclar bien los ingredientes.



3. Coger un poco de carne y dar forma de hamburguesas con las manos.



4. Freír al punto deseado en una sartén de parrilla con un poco de aceite de oliva.

Preparar albóndigas



1. Preparar la carne con sal, perejil, huevo y ajo picado.



2. Dar forma redonda con las manos, intentando que todas salgan del mismo tamaño.



3. Enharinar las albóndigas una a una.



4. Freír en abundante aceite hasta que las albóndigas estén hechas por dentro.

Coles

Podemos encontrarlas en cualquier estación del año. Se deben elegir las piezas duras con hojas sanas. Aguantan enteras varios días en el frigorífico, aunque, una vez cortadas, se van deteriorando poco a poco. Son muy ricas en fibra, minerales y vitaminas.



Colifror

Es anual, pero los mejores meses son de septiembre a enero. Si tuviera manchas marrones, desechar por pasada. Se cocina hervida o salteada.



Repollo

Es bianual. Se consume cocido, crudo en ensalada o encurtido.



Lombarda

De la familia del repollo. Se puede tomar cocida, encurtida o cruda en ensalada. Es muy típica en Navidades, cocida con manzana ácida, piñones y un poco de vinagre.



Coles de bruselas

Hervida en agua como acompañamiento de carnes o salteada con ajos y panceta o salchichas. Es una col de invierno, de noviembre a marzo.



Brócoli

Se cocina muy rápido, por lo que es mejor hacerlo al vapor aliñado con aceite de oliva. También se consume crudo en ensalada o en pizzas vegetales.



Romanesco

Es una variedad de la coliflor que se encuentra de septiembre a noviembre. Cocida, al vapor o cruda.

Verduras de hoja verde

Hay que elegir las que tienen las hojas verdes firmes y brillantes. No aguantan frescas en el frigorífico más de dos días. Fuente de minerales y vitaminas con bajo aporte calórico.



Acelga

Se caracteriza por sus grandes hojas verdes y su penca blanca. Se puede consumir tanto hervida, incluida la penca, como en ensalada, solo las hojas.



Acelga roja

Las hojas se pueden comer crudas, pero el tallo cocido. Se suelen cultivar cerca del mar, de ahí su sabor más salino.



Espinaca

Las hojas se toman en ensaladas, en pizzas, en guisos… Entera se puede escaldar unos minutos para no perder sus nutrientes, y rehogarla con ajo. Se usa también para hacer pastel de patata, a la crema, en tortilla, etc.



Grelo

Muy utilizado en el norte de España, especialmente en Galicia, se usa para cocinar caldo, lacón, sofrito con tacos de jamón, etc.



Kale

Se recoge en invierno, entre enero y febrero. Se hacen caldos y guisos con sus hojas y también se pueden hacer cremas.



Pak choi

O col china de importación, que cada vez se cultiva más en nuestro país. Se cocina al vapor o salteada, y acompaña pescados, pastas o arroces.



Col negra

Originaria de la Toscana. Se utilizan sus hojas para hacer sopas y acompañar pasta y pizzas.



Espinaca china

Muy usada en la cocina asiática y cada vez más conocida en la nuestra. Se utiliza en sopas y guisos, y salteada con soja.

Tubérculos

Tanto los tubérculos como las raíces deben tener la piel sin roturas y estar firmes y duras para saber que son frescos.



Zanahorias

Se pueden tomar peladas en crudo, cortadas en bastoncillos, con salsa… Rallada en ensalada, cocida y asada como guarnición de carnes y pescados, en guisos, sopas, hervidas con arroz, etc. Las encontramos en el mercado durante todo el año.



Zanahoria baby

Pertenece a una recolección temprana de la zanahoria, antes de que la raíz alcance su tamaño maduro. Se utilizan para decorar platos y como guarnición.



Colinabo

También llamado rutabaga, se puede tomar en crudo como crudité, en puré, agregarlo a un caldo o a un guiso para dar sabor o al horno.



Nabo

Se usa mucho en la cocina japonesa. Crudo o encurtido, en ensalada cortado en finas láminas, etc.



Rábano

Se pueden consumir crudo en ensalada o en tempura.



Salsifí

Se come hervido, en puré o en guisos para potenciar el sabor del caldo. Se recolecta de otoño a primavera.



Salsifí negro

Cocido se utiliza en ensaladas y asado se usa como guarnición de carnes y pescados.



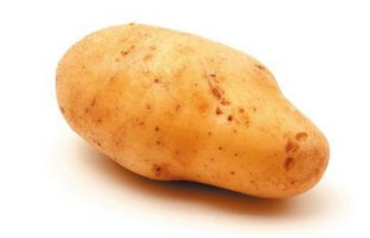
Remolacha

Rica en fibra, vitaminas y minerales, se puede consumir tanto en crudo como en ensaladas y en zumo. También cocida para guarnición.



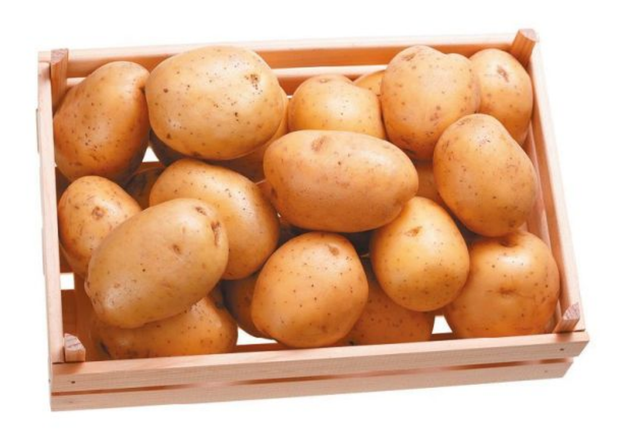
Batata

Esta patata dulce sirve en cocina tanto para repostería (bizcochos, rellenos de buñuelos, pastas…) como para hacer purés, caldos, chips, tempuras, etc.



Patata Monalisa

Posee mucho almidón, por lo que tiene muchas posibilidades culinarias: fritas coge poca grasa, cocidas se parten menos que otras, para puré, para tortilla, etc.



Patata gallega

De piel lisa y carne blanca, es de una calidad culinaria excepcional. Asada, en cremas, frita o para guisos.



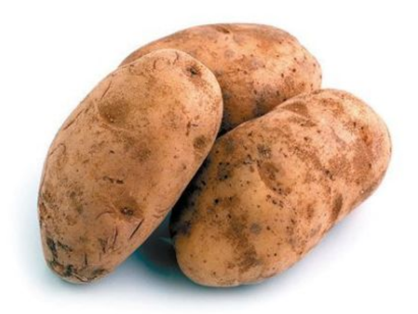
Patata King Edward

Posee una textura esponjosa, por lo que es apropiada para hacer purés o cocinar al vapor.



Patata Red Pontiac

Con piel rojo oscuro, se utiliza para hornear, hervir o hacer puré.



Patata Spunta

De forma alargada, sirve para cocer o para ensalada.



Patata violeta

También conocida como vitelotte, contiene mucho almidón y su sabor es suave. Se utiliza para hacer chips, asar o hacer puré.



Papas Antiguas de Canarias

Aúna muchas variedades con denominación de origen que tiene en el suelo volcánico en el que se cultiva, su seña de identidad y que aporta sus particulares nutrientes. Papas arrugadas con mojo o potaje canario son algunas de las recetas de esta variedad de patata.

Tallos y flores comestibles

Los tallos deben estar firmes y duros, y las hojas verdes. Pueden conservarse durante varios días en el frigorífico.



Espárrago verde

Se cuecen o cocinan al vapor hasta que estén blandos. También se usan en guisos o a la plancha. Sirven de guarnición de carnes y pescados, acompañan pastas o se pueden utilizar para hacer tortilla.



Espárrago blanco

Debe crecer debajo de la tierra. Se consume frito, hervido, a la brasa. Se cuece con sal y azúcar. Se recolecta entre abril y junio.



Espárrago silvestre

Se recoge en primavera en la zona mediterránea y tiene un sabor más intenso y amargo que el espárrago cultivado. Para preparar en revuelto o en tortilla.



Alcachofa

Constituye un plato por sí solo o sirve de guarnición de otros. Se cocina estofada, a la plancha, en risottos y arroces con carne, salteada con beicon, fritas, etc.



Apio

Se encuentra todo el año en el mercado, aunque la mejor época es el otoño y el invierno. Se consume en crudo en ensalada o en caldos.



Palmito

Los frescos se deben cocinar para evitar el sabor amargo que tienen en crudo. Se encuentran habitualmente en conserva y se consumen en ensaladas.



Hinojo

Aporta mucho aroma, por lo que se utilizan en ensaladas, en crudités o en guisos.



Cardo

Lo encontramos envasado en cualquier época del año. Con salsa de almendras es muy típico en Navidad. También se cocina en tempura o rehogado con pimentón.

Vainas

Son verduras muy versátiles que encontramos todo el año frescas, de invernadero o de importación.



Judía verde plana y redonda

Se recolecta en verano, pero se encuentra fresca siempre en los comercios, en lata o congelada. Fresca puede durar una semana en el frigorífico. Debe estar dura y sin imperfecciones. Se cocina cocida o hervida con otras verduras, como en menestra, como guarnición de carne o de pescado; también a la plancha o incluso cruda. Y en guisos de carne y de pollo.



Tirabeque

La temporada de recolección es muy corta y se limita al comienzo de la primavera. Se aconseja consumir lo más fresco posible. Posee una textura crujiente, por lo que es preferible prepararlo al dente. Se puede tomar como ingrediente principal, hervido al vapor con un huevo escalfado, en menestras o como guarnición.



Boca de dragón

Variedad de judía verde muy apreciada en hostelería. No es necesario cocerla mucho, ya que es muy tierna. Se cocina como la judía verde: al vapor, hervida, a la plancha, asada, etc.



Haba

Se recoge en verano y se consume sin madurar del todo, pues se endurecen cuando lo hacen. Si se pone negra, no es apta para el consumo. Se puede preparar en menestra, en guisos, salteada con jamón, revuelta con huevos.



Guisante

Se consume fresco en primavera. Se recomienda no cocerlo demasiado y sirve de guarnición a pescados y carnes. Se utiliza en ensaladillas, sopas y se pueden hacer cremas. Lo encontramos todo el año congelado y en lata.



Edamame

De origen oriental, cada vez es más frecuente encontrarlo en restaurantes y mercados. Se cocina en la vaina hervida en agua con sal o se hace al vapor y se toma entera como aperitivo o guarnición. Se encuentra fresca en verano.



Mazorca

Muy habituales en barbacoas, ya que se cocina a la parrilla con sal. También se puede servir hervida como guarnición. Se encuentra fresca en verano.

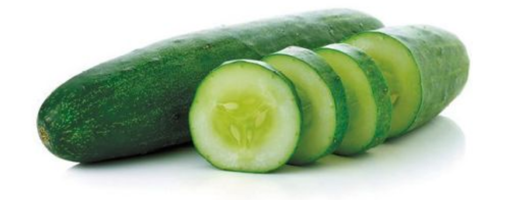
Calabazas, calabacines y pepinos

Todos son cucurbitáceos. Existen muchos tipos de calabaza, pero todas tienen una corteza muy dura, lo que permite que se conserven en buen estado durante meses. Los calabacines y los pepinos, sin embargo, no aguantan tanto tiempo frescos, ya que tienen la piel más fina.



Calabaza y Butternut

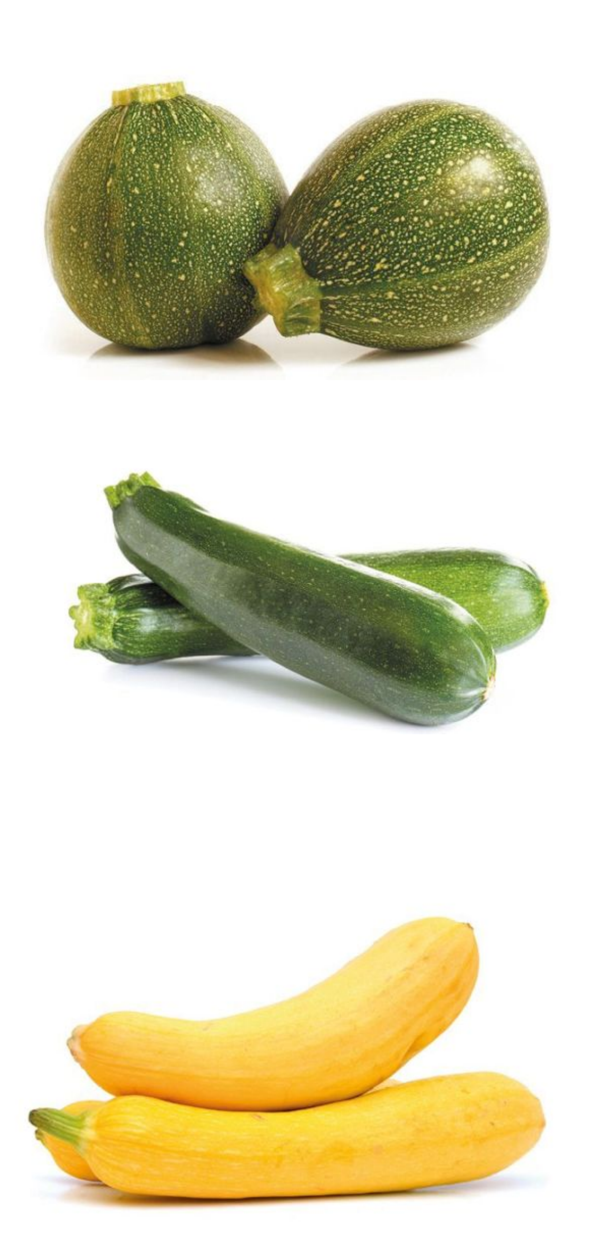
Estas dos son las más fáciles de encontrar en el mercado. Se recogen desde finales de verano y durante todo el otoño. Se consume la pulpa y se utilizan para hacer cremas, guisos, guarniciones… Se pueden asar o cocer. También se usan en repostería para hacer compotas o rellenos.





Pepino y pepinillo

El pepino se consume sobre todo crudo en ensaladas. El pepinillo es de la misma especie, pero se recoge antes para encurtir con vinagre y azúcar, y se consume como guarnición o como aperitivo.



Calabacines

Existen muchos tipos: amarillo, verde, blanco, redondo… Se recogen durante el verano, aunque los encontramos todo el año de importación o de invernadero. Se consumen en cremas, con pasta, quiches, rellenos, en chips, pisto, en tortilla, crudos en ensalada, etc.

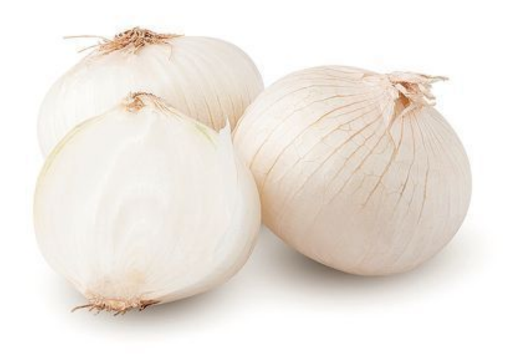
Cebollas y ajos

Estos vegetales bulbosos tienen muchos usos culinarios tanto crudos como cocinados.



Cebolla española

La más común en nuestra cocina. De sabor suave, es perfecta para hacer sofritos y salsas. También se utiliza para hacer sopa, guisos y tortilla de patata.



Cebolla blanca

Con propiedades cardioprotectoras, es ideal para asar y rellenar o para escalivadas.



Cebolla francesa

De pequeño tamaño, se usa para guisos, sofritos y como guarnición de carne.



Cebolla roja

Tiene un gran poder antioxidante. Es idónea para consumir cruda en cebiches y ensaladas.



Chalota

Más pequeña que la cebolla y con un sabor más suave y dulce (más cuanto más pequeñas son). Se cocina al horno, glaseada, encurtida, caramelizada… Se utiliza para hacer salsas para carne y confitada para guarnición (pavo, rosbif…). Combina muy bien con vinagre balsámico, vino tinto y hierbas aromáticas. Está disponible durante todo el año.



Cebolleta

En gusto y olor recuerda a la cebolla blanca. Los tallos se desechan y se utiliza en crudo para ensaladas, salsas, cebiches, crudités…



Cebollino

Se usa el tallo picado como hierba aromática, en crudo (ensaladas, sopas, cremas, canapés, pescados, aves) y cocinado en platos como tortillas. Puede aguantar hasta una semana en el frigorífico.



Puerro

Lo encontramos todo el año. La parte blanca se usa para hacer vichyssoise, salsas, sopas, estofados y guisos. El tallo verde para aromatizar caldos de ave o de pescado.



Ajo blanco

Indispensable en la cocina. Es usado como condimento, crudo, encurtido, asado, frito, al horno… Ingrediente clave de algunas recetas como el alioli, el pan tumaca con ajo, sopas de ajo… Aromatiza guisos, carnes y pescados.



Ajo morado

De sabor más fuerte y picante que el blanco. Su intenso aroma hace que sea apropiado para tomar en crudo.



Ajete

Tienen un sabor más suave que el ajo, por lo que son idóneos para tomar con huevos en tortilla, al horno con pescado y con carne.



Calçot

Cebollas con poco bulbo típicas del interior de Cataluña. Se consumen los tallos jóvenes a la brasa y con salsa romesco.

Tomates

Hay que elegirlos duros y con la piel firme y sin dañar. Los encontramos a lo largo del año en todos los mercados. Su consumo más habitual es frescos, aunque también los encontramos procesados, secos o en mermelada.



Cherry

Se utilizan frescos y enteros o cortados por la mitad en ensalada y en brochetas con aceite y sal, en pizzas, con pasta, etc. También secos en bote.



Cherry amarillo

Es menos ácido que el cherry rojo por lo que en cocina da un toque dulce al plato.



En rama

Muy común en los mercados por su disponibilidad durante todo el año. Se utiliza en ensaladas con aceite de oliva y sal. Ideal para gazpacho y salmorejo.



Canario

Es el tomate más utilizado para hacer tomate frito, sofritos y otras salsas y mermeladas.



Corazón de buey

Alcanza su maduración cuando está aún verde por fuera. De gran tamaño y muy jugoso, se recomienda consumirlo en crudo a temperatura ambiente.



Pera

Variedad dulce y sin semillas, muy aromático. Para salsas y gazpacho.



Raf

Valorado entre los consumidores por su sabor dulce y su textura, tiene un color característico con vetas verdes intensas o casi negras. Procede de Almería y su época ideal es en invierno y principios de primavera.



Rosa

Procedente de Barbastro, es un tomate grande, de piel fina y muy carnoso.



Feo de Tudela

De aspecto achatado y con imperfecciones, es un ejemplo de las muchas variedades que encontramos en España. Su recolección se produce a lo largo del verano. Posee un intenso sabor que propicia su consumo en crudo.



Montserrat

Su consistente piel y poca pulpa hace que sea idóneo para prepararlo relleno.



Kumato®

También conocido como tomate negro o azul, posee un matiz ligeramente ácido a la vez que dulce (posee más fructosa) que lo caracteriza.

Aguacates, berenjenas y pimientos



Aguacate

Este fruto de gran valor nutritivo se toma preferentemente en ensaladas, en pan con aceite, para guacamole, para acompañar algún marisco como las gambas, etc. Lo encontramos durante todo el año.



Berenjena

Son frutos que pueden encontrarse en escabeche (berenjenas de Almagro) o frescas pero nunca se consumen en crudo: asada (escalivada), rellena de atún, en lasaña como la musaka, frita y rebozada.



Berenjena italiana

Tiene la piel jaspeada en tonos violetas y es de menor tamaño que la común. Se cocina de la misma manera que aquella.



Pimientos

Rojo, verde o amarillo, se consume crudo, asado, cocido, al horno, secos, en polvo, etc. Es la base de muchos sofritos, además de guarnición de muchos platos.



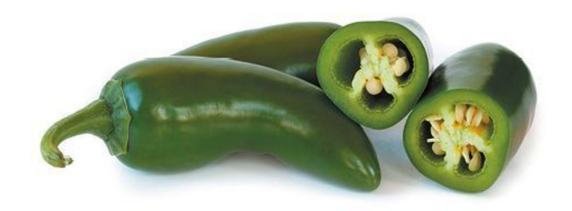
Pimiento de Padrón

Variedad que se cultiva en Galicia. La recolección comienza en mayo y dura todo el verano. Se consumen fritos y algunos son picantes.



Pimiento de Guernika

Son de color verde y se cultivan en el País Vasco. Se utilizan para freír.



Jalapeño

Muy picante, de origen americano, y puede ser verde o rojo. Se consume encurtido, frito y relleno de queso, para sofritos o como acompañamiento de carnes.



Guindilla

Ají, chile o utsu son otros nombres que recibe, dependiendo de la zona geográfica. Puede ser rojo o verde. Muy utilizada como condimento o encurtida.

Setas

No todas son comestibles. La mayoría crecen durante el otoño y algunas lo hacen en primavera. Muchas se cultivan, por lo que es preferible comprarlas en el mercado si no estamos seguros de su toxicidad. A la hora de limpiarlas, retirar con cuidado la tierra evitando lavarlas directamente bajo el grifo. Si no se van a consumir en pocos días, es preferible congelarlas o secarlas.



Champiñón

La mayoría es de cultivo. Podemos encontrarlo todo el año en el mercado ya limpio y laminado. En crudo para ensaladas, cocinado salteado con jamón, al horno, en guisos, en tortilla, pizza, pasta, salsas y guarnición de carne.



Shiitake

De origen asiático, se cultiva todo el año. Es carnosa y acompaña platos de pollo, carne, gambas y arroz.



De cardo

Especie muy frecuente en los mercados, se cocina de muchas formas: en risotto, estofada con carne o la plancha.



Colmenilla

Muy apreciada en nuestra gastronomía, pero no se puede consumir en crudo, ya que es tóxica, por lo que es necesario secarla y luego cocerla. Rellena de foie es una exquisitez.



Níscalo

Crece en pinares y en bosques durante el otoño. Se cocina al ajillo o en guisos con patatas y carne.



Portobello

Variedad del champiñón común pero de carne más firme y más aromática. Se encuentra, cultivada, durante todo el año.



Boletus

Existen unas trescientas especies, siendo el edulis el más conocido. Existen muchas recetas en las que esta seta es la protagonista y se puede consumir en crudo en ensaladas y cocinada en guisos, cremas, rellenos de aves o arroces.



Trompeta de la muerte

Se encuentra hasta ya entrado el invierno. Es muy usada como acompañamiento de carnes, aves, pescados y arroces.



Trufa negra

No es una seta y hay que consumirla lo más fresca posible para que no pierda el aroma y sabor. Su temporada es de noviembre a abril. Se le llama el diamante negro de la cocina.

Hojas para ensaladas

Siempre hay disponible en el mercado alguna variedad para hacer ensaladas. Existen una gran variedad, pero hay elegir las más frescas y con las hojas firmes, sin imperfecciones. Conservar en el frigorífico sin lavar.



Escarola

Muy frecuente en las ensaladas de invierno, ya que aguanta bien las bajas temperaturas. Se consume en crudo en ensalada: con granada, bacalao, pimienta, sal y aceite de oliva.



Lechuga Iceberg

Crujiente, por lo que es la más utilizada para sándwiches de pollo, hamburguesas de carne o ensaladillas.



Achicoria roja

De sabor con un ligero amargor, es perfecta para ensaladas de frutas (naranja, mango, aguacate), frutos y frutas secas (higos, uvas pasas, nueces) con aceite, vinagre y sal.



Romana

Se mantiene en buen estado en el frigorífico durante una semana. Para todo tipo de ensaladas y aderezos, pero también se puede tomar al horno gratinada o en sopa.



Hoja de roble

Tierna y ligeramente crujiente, posee un sabor algo dulce. Se suelen mezclar con otras lechugas en las ensaladas.



Batavia

Tiene las puntas ligeramente rizadas, aderezada con aceite de oliva, mostaza o con mayonesa, y con anchoas, cebollas, aceitunas y picatostes, acompaña a carnes.



Trocadero

Su textura es ligeramente mantecosa y sus hojas se utilizan para ensaladas que acompañan carnes y pescados.



Simpson

Crujiente y verde oscura. Hojas muy frágiles, pero muy suaves.



Kagraner Sommer

Hojas de textura mantecosa y con un cogollo voluminoso, se recolecta durante el verano.



Reina de mayo

Se empieza a recolectar en ese mes y se prolonga durante todo el verano. Se recomienda consumirla lo más fresca posible en ensaladas.



Cogollo de Tudela

Disponible todo el año en el mercado, es una variedad enana de la lechuga romana pero con un sabor un poco más amargo. Se aliña con una vinagreta.



Endivia

Sus hojas amargas se utilizan en ensaladas, acompañadas de salsa roquefort o mostaza.



Rúcula

Se usa en ensaladas, sándwiches y pizzas. Se encuentra habitualmente durante todo el año en los mercados lista para ser consumida.



Canónigo

Si se recolectan silvestres, hay que quitar las raíces y limpiarlos bien de arena con agua fría y unas gotas de vinagre. Se encuentran en los mercados durante todo el año. En cualquier ensalada casa muy bien con maíz, remolacha, aguacate, uvas pasa y frutos secos.



Berro

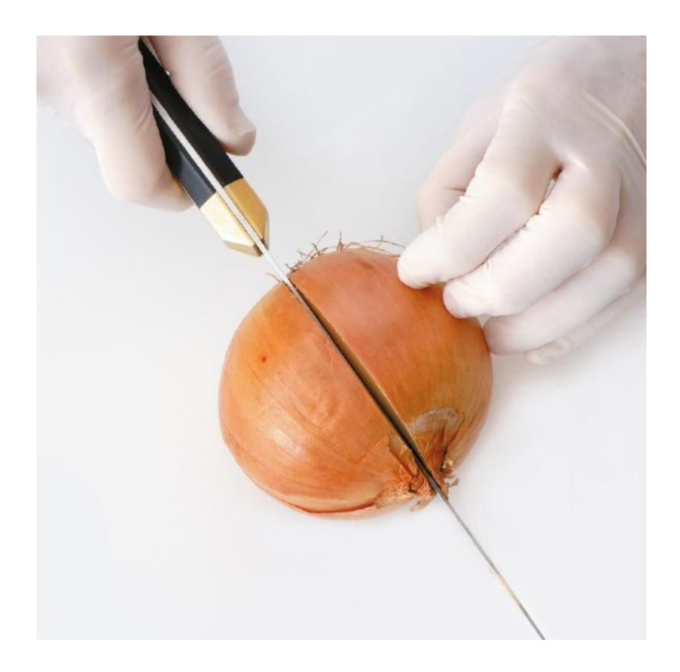
Se encuentra silvestre en zonas de agua limpia, por lo que hay que limpiarlo y desparasitarlo antes de consumir. También se encuentra ya listo para cocinar en los mercados. Se consume tanto en crudo como en cremas.



Espinaca baby

Excelente para consumir tanto en ensaladas como en guarniciones de carnes y pescados. También en tortilla, en crema o gratinada con besamel.

Pelar y picar una cebolla



1. Sujetar la cebolla con una mano y cortar con la otra longitudinalmente en dos mitades con un cuchillo bien afilado. Quitar la piel.



2. Colocar una de las mitades boca abajo en una tabla de madera. Sujetar fuerte con una mano y mientras hacer cortes horizontales con la otra.



3. Deslizar el cuchillo haciendo cortes verticales sin dejar de sujetar con firmeza la cebolla.



4. Cortar de manera trasversal los cortes anteriores, sujetando la cebolla con los dedos.

Pelar y picar un ajo y un puerro



1. Colocar los dientes de ajos enteros sobre una tabla de uno en uno. Poner el cuchillo por la parte ancha encima y apretar con la palma de la mano. Se pelará fácilmente.



2. Sujetar con los dedos por un lado e ir cortando láminas con un cuchillo.



1. Cortar el extremo del puerro con un cuchillo.



2. Cortar parte de lo verde, dejando la zona más sana.



3. Cortar longitudinalmente el puerro sin llegar al final y separar las láminas. Lavar bien debajo del grifo.

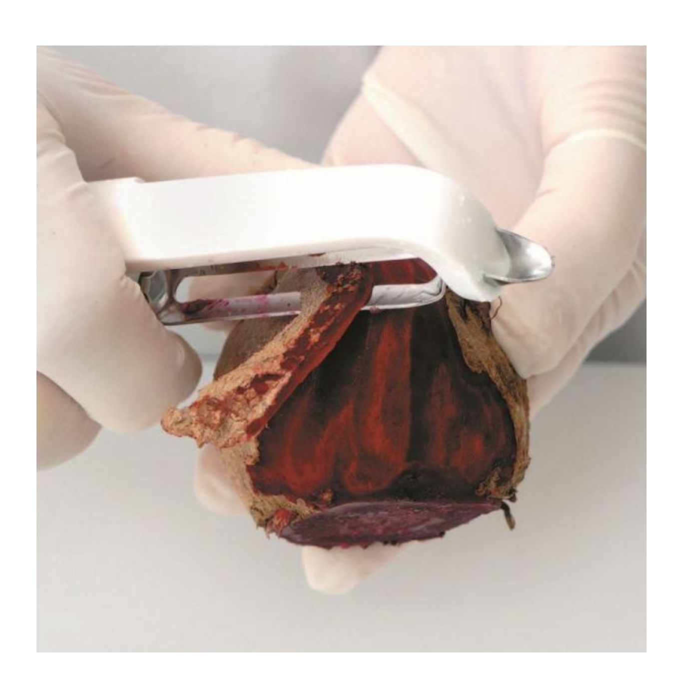


4. Partir el puerro por la mitad y cortar las mitades en juliana. Usar la parte verde para hacer caldos.

Pelar y cortar una remolacha



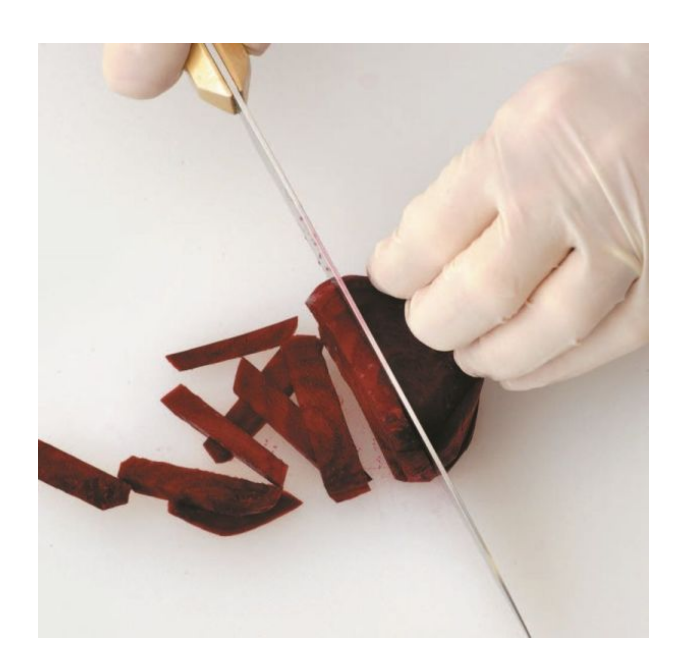
1. Si la remolacha tiene tallo, cortarlo al ras del fruto.



2. Sujetarla con una mano y con la otra pelar la piel con un pelador.



3. Agarrar con fuerza con los dedos y hacer rodajas del mismo grosor con un cuchillo cebollero bien afilado.



4. Colocar las rodajas unas encima de las otras y cortar con el cuchillo formando bastones.

Pelar un tomate





1. El tomate se puede pelar directamente con un pelador, mondando toda la piel. Es importante sujetarlo firmemente por ambos lados con una mano.



1. Otra forma de pelarlo es hacer una cruz en la base con un cuchillo. Meter el tomate en un cazo con agua hirviendo durante 30 segundos y sacarlo con una espumadera.

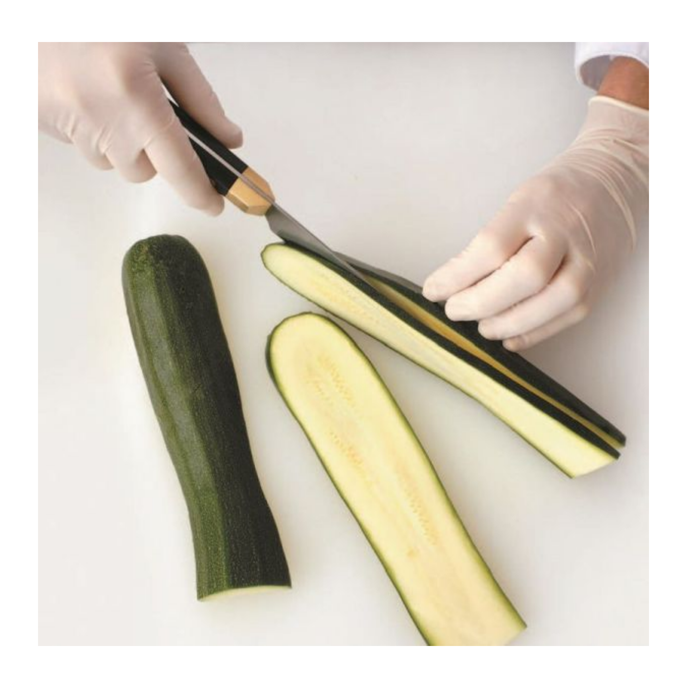


2. Después pasarlo inmediatamente a un bol con agua y hielo.



3. Retirar la piel con una puntilla, empezando desde la cruz de la base.

Bastoncillos de calabacín y zanahoria



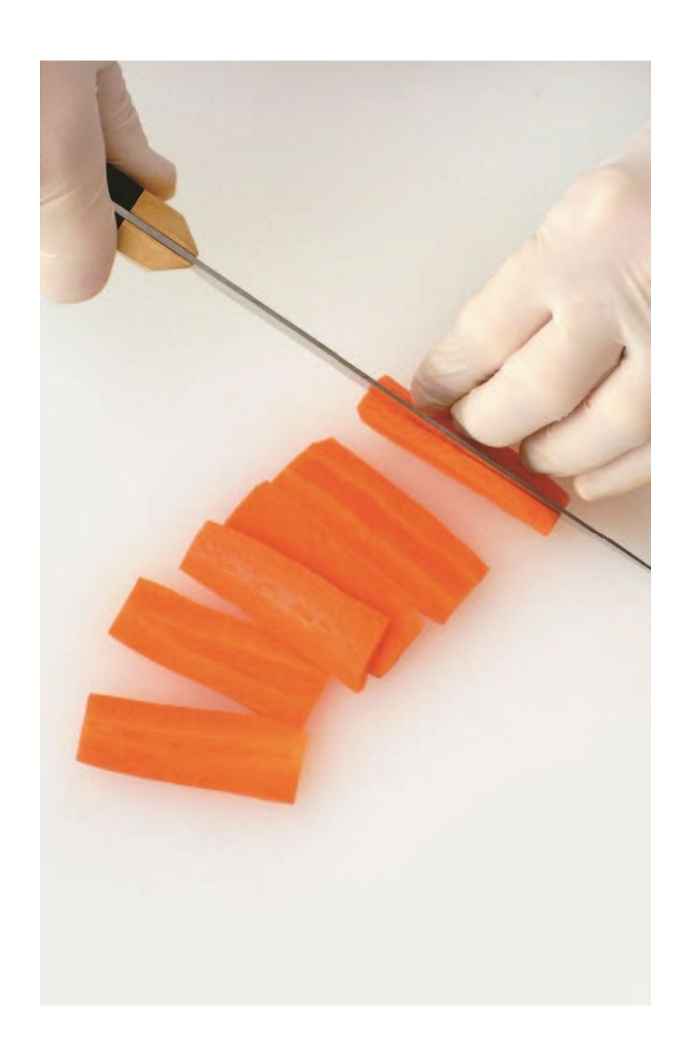
1. Retirar el rabo del calabacín del extremo y cortarlo longitudinalmente en dos mitades iguales. Después laminar a lo largo cada una de las partes en láminas de cierto grosor.



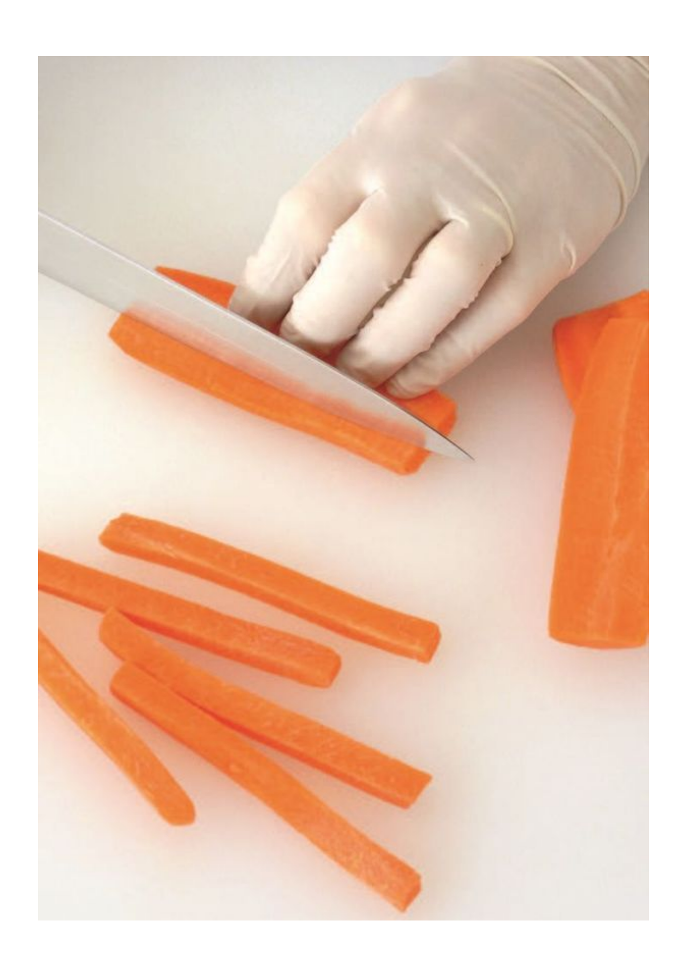
2. Colocar las láminas unas encima de las otras y cortarlas en tiras del mismo tamaño.



1. Para hacer bastoncillos de zanahoria, cortar los dos extremos y retirar la piel con una mandolina.

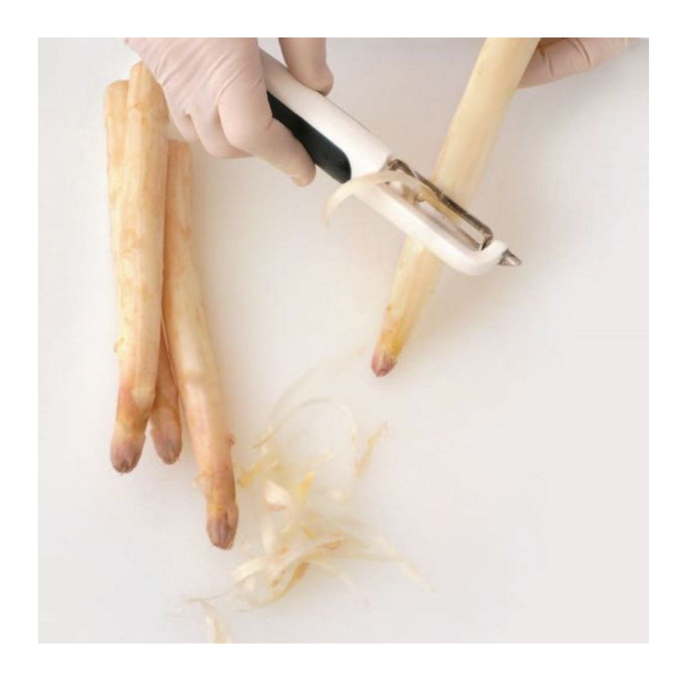


2. A continuación, cortarla a lo largo con un cuchillo.



3. Apilar para cortar tiras de igual tamaño.

Preparar espárragos blancos y verdes



1. Tras lavar bien los espárragos blancos, quitarles la capa superficial con un pelador.



2. Cortar la parte más dura de los extremos con un cuchillo.



1. Para preparar los espárragos verdes, cortar la parte dura con un chillo.



2. Después pasar un pelador por todo el tallo, retirando una delgada capa superficial.

Tornear zanahorias

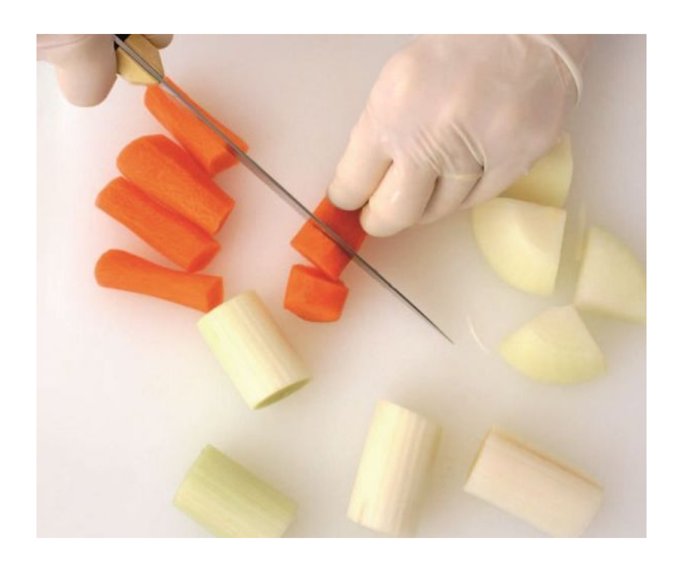


1. Cortar las zanahorias en dos o tres trozos de unos 5 cm y luego retirar la piel más superficial con una puntilla.



2. Sujetar entre los dedos y comenzar a dar forma hasta conseguir trozos ovalados.

Cortar verdura en mirepoix



1. Para hacer guisos a fuego lento, es suficiente con cortar los vegetales (zanahorias, puerros, cebollas…) en cubos de unos 2 o 5 cm de lado.



2. Si se quiere hacer platos con cocciones cortas, como caldos o salsas, picar los vegetales en porciones más pequeñas, de 1 cm de lado.

Cortar lombarda



1. Sujetar firmemente la lombarda o el repollo con una mano, y hacer un corte en la mitad hasta en centro con un cuchillo. Hacer otro para sacar cuartos del vegetal.



2. Quitar la parte de tallo que se haya quedado y picar láminas de cada cuarto.

Preparar hojas para ensalada



1. Quitar las hojas del tallo de la lechuga o la escarola.



2. Ponerlas en remojo durante unos minutos y aclarar debajo del grifo de agua fría.



3. Secar bien con un trapo de algodón.

Pelar un aguacate



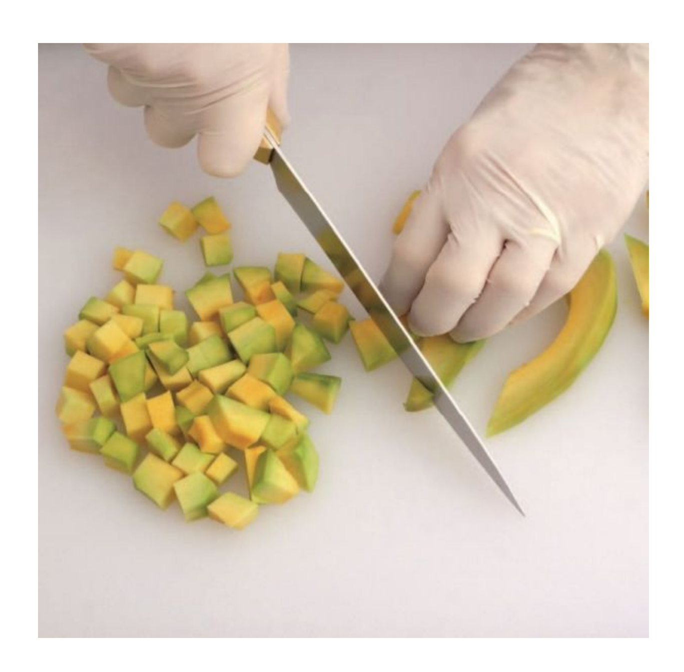
1. Sujetar el aguacate con firmeza con una mano y con la otra rebanar directamente, cortando alrededor del hueso. Girar con cuidado las dos mitades en direcciones opuestas y separarlas.



2. Clavar el filo de un cuchillo en el hueso y, con mucho cuidado, tirar para sacarlo del aguacate.

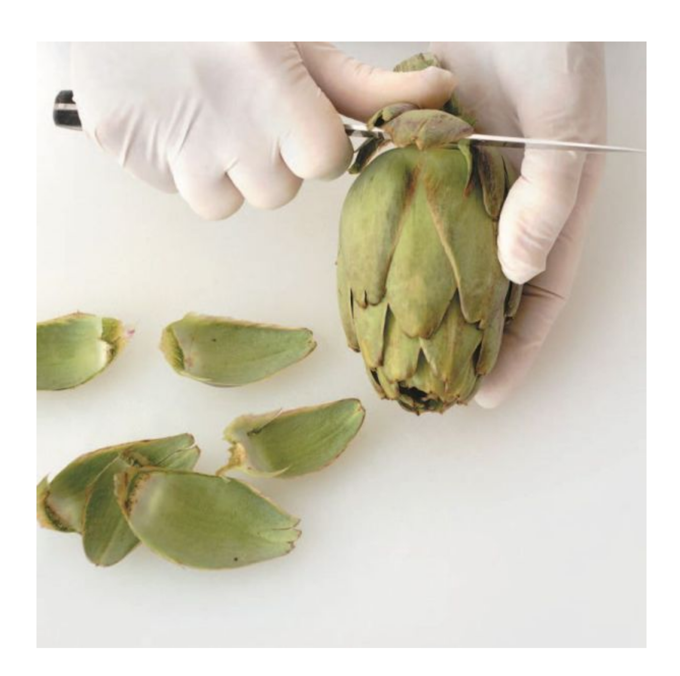


3. Cortar la carne en cuatro cuartos. Quitar la piel de cada una y desecharla. Cortar en rodajas.



4. Si se prefiere hacer en dados, trocear, cortar en rodajas rectas y longitudinales y estas a su vez en rodajas horizontales según el tamaño deseado.

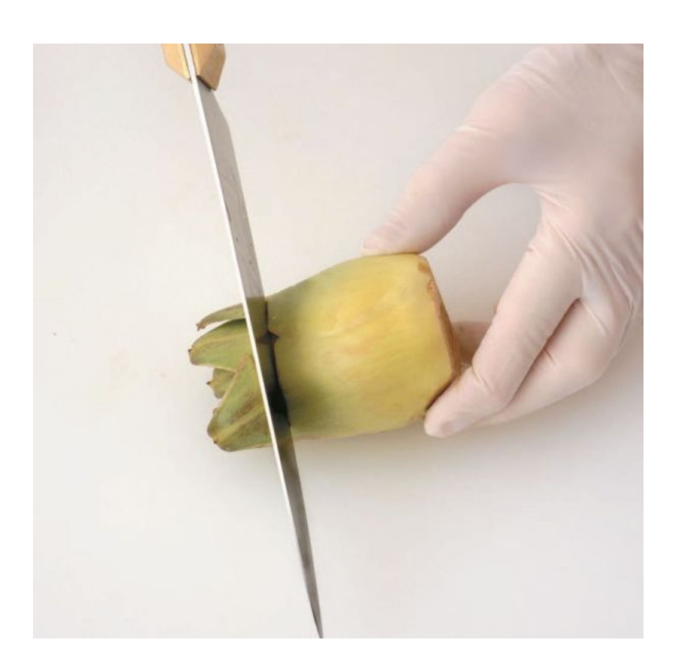
Limpiar alcachofas



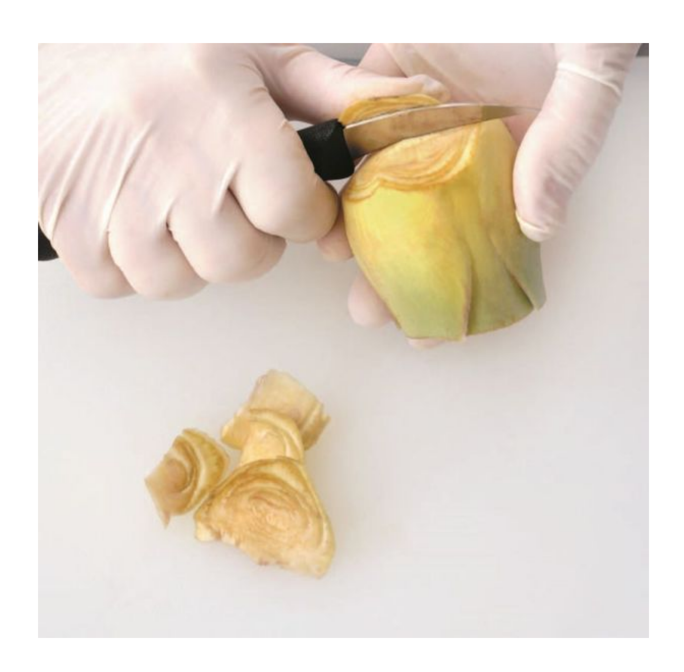
1. Quitar las hojas más duras de la alcachofa, tirando hacia el tallo con una puntilla.



2. Cortar el tallo con un cuchillo grande hasta la base de la alcachofa.

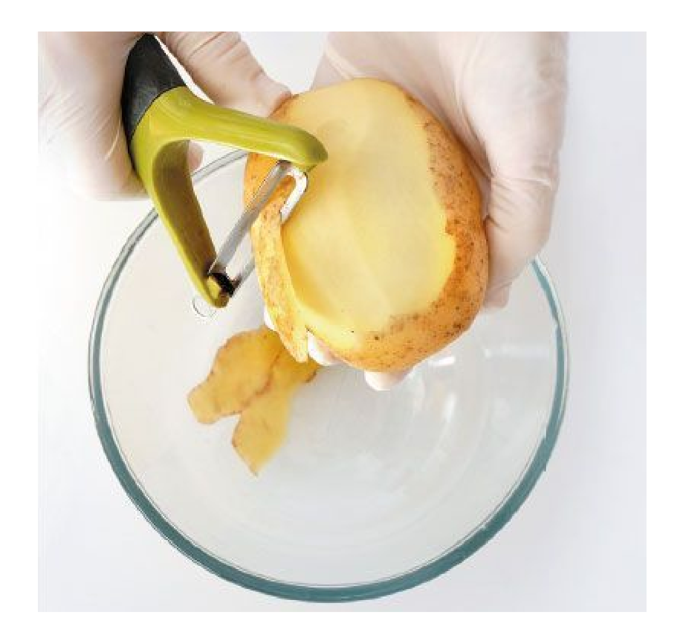


3. Cortar la punta hasta que quede solo la parte más blanda.



4. Terminar de darle forma con una puntilla, contorneando la base.

Cómo hacer chips



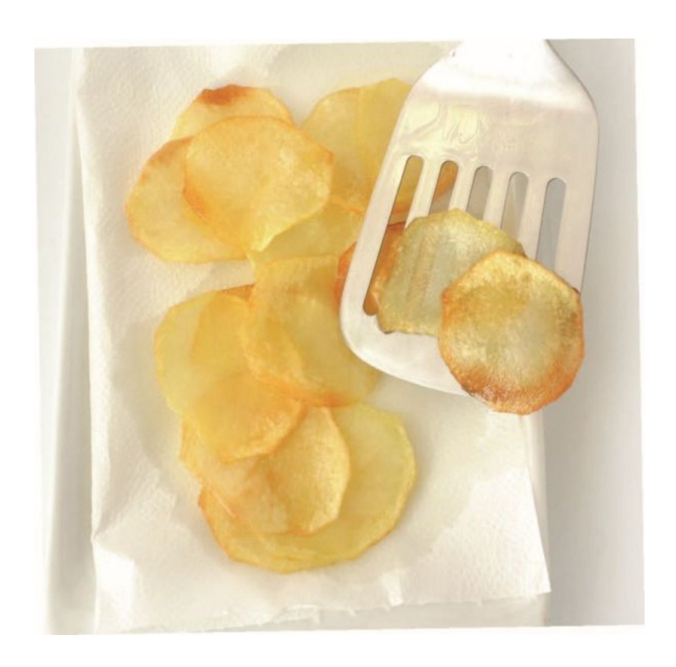
1. Lavar bien las patatas. Secar y pelar con un pelador.



2. Cortar finamente con una mandolina.



3. Calentar abundante aceite de girasol en una sartén y freír en tandas pequeñas para que no se peguen unas con otras.



4. Sacar y escurrir sobre papel de cocina. Poner a punto de sal.

Cómo hacer una tortilla de patata



1. Lavar, secar y pelar las patatas. Cortar en láminas.



2. Cortar 1 cebolla por la mitad, pelar y laminar.



3. Echar aceite de girasol en una sartén y ponerla al fuego. Cuando esté caliente, añadir las patatas. Incorporar la cebolla y freír juntas. Aplastar con una espumadera en el momento que las patatas empiecen a estar blandas.



4. Batir los huevos en un bol. Cuando las patatas y la cebolla estén hechas, escurrir bien y agregar a los huevos. Sazonar con sal y mezclar.

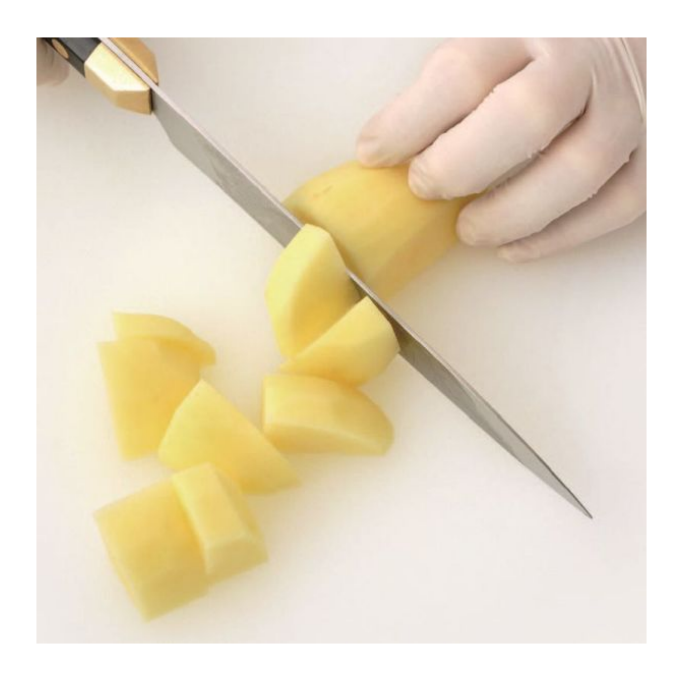


5. En la misma sartén, dejar solo 1 cucharada de aceite y verter los huevos con las patatas. Dejar que cuaje durante unos minutos.



6. Dar la vuelta con la ayuda de un plato llano grande y esperar unos minutos más para que termine de hacerse.

Puré de patatas



1. Lavar, secar y pelar las patatas. Cortar en cubos.



2. Calentar agua en una cazuela y, cuando rompa a hervir, añadir las patatas.



3. Dejar que se ablanden, colar y reservar en un bol. Añadir unos trozos de mantequilla y aplastar con un prensador.



4. Verter leche y remover hasta obtener la textura deseada. Calentar el puré de nuevo en la cazuela.

Asar una patata



1. Lavar y secar 1 patata y colocar sobre un trozo de papel de aluminio. Salpimentar.



2. Envolver en el papel y meter en un horno precalentado durante 90 min a 180 °C (10 minutos en el microondas) o hasta que al pincharla esté blanda.

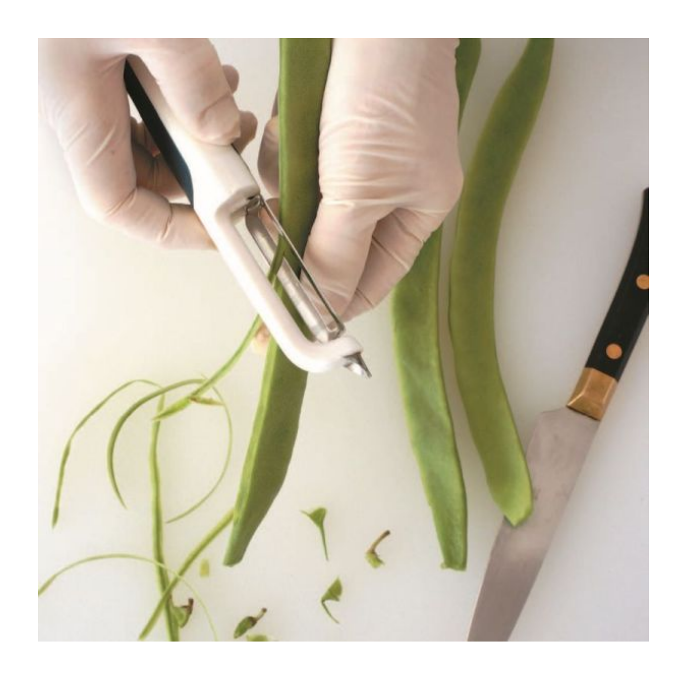


3. Abrir el paquete con cuidado para no quemarse y partir la patata por la mitad.



4. Acompañar con mantequilla o salsa: mayonesa, salsa rosa…

Limpiar y hervir judias



1. Quitar las hebras de las judías con un pelador.



2. Reservar en agua con un chorro de vinagre durante unos minutos para que se laven bien.



3. Secar las judias y trocearlas con un cuchillo.



4. Hervir en una cazuela con agua y sal hasta que estén blandas.

Trocear y saltear brócoli



1. Cortar los arbolitos de brócoli con un cuchillo.



2. Poner agua y vinagre en una cazuela para lavar el brócoli. Escurrir.



3. Saltear 1 diente de ajo picado en una sartén con un chorro de aceite de oliva hasta que esté dorado.



4. Añadir entonces el brócoli y saltear. Agregar un par de cucharadas de agua y cocinar hasta que esté tierno.

Sofrito de tomate



1. Verter un chorro de aceite de oliva en una cazuela caliente.



2. Picar 1 cebolla y añadirla a la cazuela.



3. Mientras se dora, pelar los tomates y picarlos en brunoise.



4. Agregarlos a la cazuela y remover.



5. Incorporar 1 cucharadita de azúcar y una pizca de sal.



6. Sazonar con pimienta molida.



7. Tapar la cazuela y cocer a fuego lento hasta que los tomates estén prácticamente deshechos.



8. Si es necesario, triturar la salsa.

Hierbas frescas

Deben tener un aspecto fresco aunque ya estén cortadas, así que hay que evitar las que están marchitas y descoloridas.



Perejil

Muy usado como condimento en la gastronomía española. Marida muy bien con el ajo y se utilizan juntos en muchas recetas al ajillo: pollo, gambas o champiñones. También para hacer salsa verde para pescados o pesto para pasta.



Laurel

Para aromatizar sopas, guisos y estofados, ya sean de carne, de pescado o de marisco. Se debe sacar la hoja antes de llevar el plato a la mesa.



Romero

Es característico de algunos platos como el cordero al horno, el estofado de carne y verduras, el conejo o los tomates al horno. Aromatiza aceites y vinagres.



Tomillo

Se utiliza en la cocina mediterránea en adobos, escabeches y marinados de aceitunas o embutidos.



Eneldo

Muy popular en los países escandinavos para marinar pescados (salmón), para conservas (arenque) o para encutir (pepinillos).





Menta y hierbabuena

En guisos (cocido madrileño), en ensaladas, en carnes de caza o para condimentar bebidas (té, zumo de limón).



Salvia

Para acompañar carnes de pato, de cordero y de cerdo. También para pasta y para aromatizar aceites.



Orégano

Para condimentar ensaladas (tomate, burrata, aceitunas…), pasta y pizzas, y para hacer salsa de tomate.



Albahaca

Se aromatizan con ella aceites, salsas, ensaladas, pescados, verduras y pasta.

Especias

Condimentos que se utilizan para sazonar y preservar los alimentos. Unas modifican el sabor de los platos y otras los realzan al gusto.



Azafrán

Además de condimentar, dar sabor a los platos, se utiliza de base para hacer majados. Muy usado en arroces (paellas), fideuás, sopas (bullabesa) y guisos (fabes con almejas).



Canela

En rama o en polvo, se usa sobre todo en repostería: arroz con leche, natillas, galletas, tartas, manzana asada, torrijas… También aromatiza bebidas: tés y vino caliente.



Clavo

Tanto molido como entero, para aromatizar carnes, verduras (como el repollo) o en galletas o pasteles.



Comino

Molido o en semillas, adereza carnes (morcilla), salsas (mojo canario) o verduras (gazpacho).



Guindilla

Seca o en polvo, es empleada en gastronomía para dar un toque picante a los platos de verduras, carnes y pescados.



Curry

Típica de la cocina hindú, condimenta guisos y platos de todo tipo: verduras, legumbres, carnes, arroces…



Cayena

Se emplea mucho en platos de pescado y marisco. También en sopas y guisos.



Anís estrellado

Se ha usado en infusión y en sopas en la cocina china. También en repostería para hacer rosquillas.



Pimentón

El de la Vera, producido en Cáceres, es uno de los mejores del mundo. El pimentón es resultado del secado al humo de los pimientos. Existe picante, dulce o agridulce. Muy utilizado en guisos de patata con carne, verduras o pescados.



Nuez moscada

Muchos platos se condimentan con esta especia, desde salsas saladas (besamel) hasta postres (galletas).



Pimienta

Negra, blanca o verde, condimenta infinidad de platos. Sirve para marinados, para aderezar carnes y pescados, aliñar ensaladas y salsas, etc.



Cúrcuma

Se emplea como condimento de bebidas, arroces, sopas y cremas, verduras o sofritos.



Vainilla

Se utiliza entera o las semillas de su interior. En repostería sirve como potenciador de sabor (galletas, flanes, tartas, cremas pasteleras…).



Mostaza

Existen muchas clases diferentes de mostazas. Condimentan salsas y vinagretas para ensaladas, carnes y pescados.



Jengibre

Rallado o picado fresco para platos de arroz, cremas de verduras o pescado, también se infusiona para beber.



Regaliz

Marida con platos de aves (pollo o codorniz) y carne de ternera.

Sal, azúcar y miel

La sal se emplea como condimento para los platos y como conservante en salazones de carnes, pescados y verduras. Conviene guardarla en tarros herméticos para salvaguardarla de la humedad del ambiente.

El azúcar se puede clasificar por su origen y su grado de refinación. Se utiliza sobre todo en repostería, pero también en platos salados que necesiten compensar su acidez.

La miel acompaña pan y tortitas en el desayuno y meriendas o endulza bebidas como leche, infusiones o café.



Flor de sal

Se origina en las salinas y se recoge artesanalmente. No está refinada y es más escasa. Se utiliza para salar en el último momento los alimentos, no para cocinar (carnes, pescados y vegetales).



Sal marina

Se extrae de la evaporación del agua del mar. Es la sal de mesa que se utiliza también para la salazón de pescados, de jamones y embutidos, en las mantequillas con sal, etc.



Sal Maldom

Se produce en Inglaterra. De sabor fuerte, por lo que hay que usar muy poca cantidad. Para cualquier carne y verdura, especialmente los espárragos verdes.



Sal negra

O kala namak, es una sal poco refinada producida en la India. Tiene un sabor que recuerda al huevo frito por el nivel de azufre que contiene. Para condimentar ensaladas y pescados, o simplemente para tomar con pan y aceite de oliva virgen.



Rosa del Himalaya

Es rosa por su alto contenido en hierro. Para condimentar carnes, pescados y verduras.



Azúcar blanco

O refinado. Además de para endulzar el café o el té, se utiliza en repostería para muchas elaboraciones. También para hacer siropes y caramelo. Según su grado de granulado, está la blanquilla, la caster o superfina y la glas que es en polvo.



Azúcar moreno

No está refinado y es el utilizado para la repostería integral.



Moscovado

O mascabado, su sabor (regaliz, café o caramelo) es muy apreciado en repostería. Para preparar galletas o pastas, tostas o para endulzar yogures naturales.



Candy

También cande, candi o perlado. Del jugo sobrante de la caña, tiene forma de piedra. Se disuelve con el calor, por lo que es apropiado para endulzar cafés o infusiones.



Miel de romero

Para elaborar salsas para el cordero.



Milflores

Producida por la abeja del néctar de las flores. Para endulzar bebidas y realizar salsas que acompaña la carne de cerdo.



Miel de brezo

Es apropiada para repostería y para acompañar quesos y yogures naturales.

Bouquet garni



1. Coger unas ramitas de tomillo fresco.



2. Pelar unas ramas de romero por la parte de abajo.



3. Hacer un ramillete con hilo de bramante, atando el romero con el tomillo.

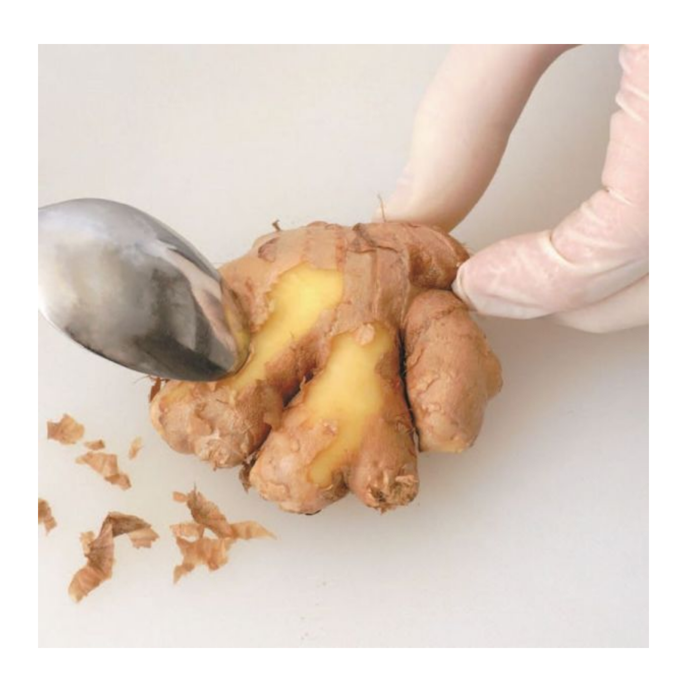


4. Sirve para aromatizar boeuf bourguignon, osobuco, caldos de ave y carne, ragú de carne, etc.

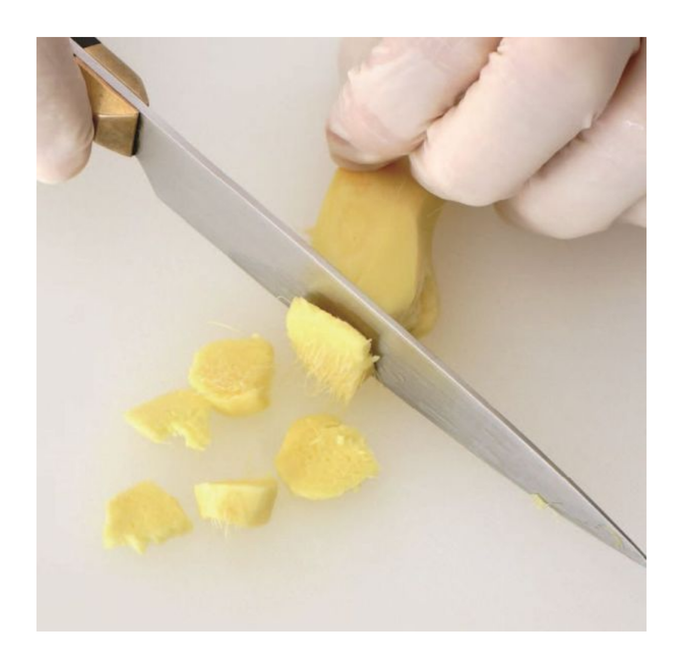
Pelar y cortar jengibre



1. Quitar toda la piel que sea posible de la raíz del jengibre con un pelador.



2. Para raspar la piel que quede adherida, usar una cuchara.

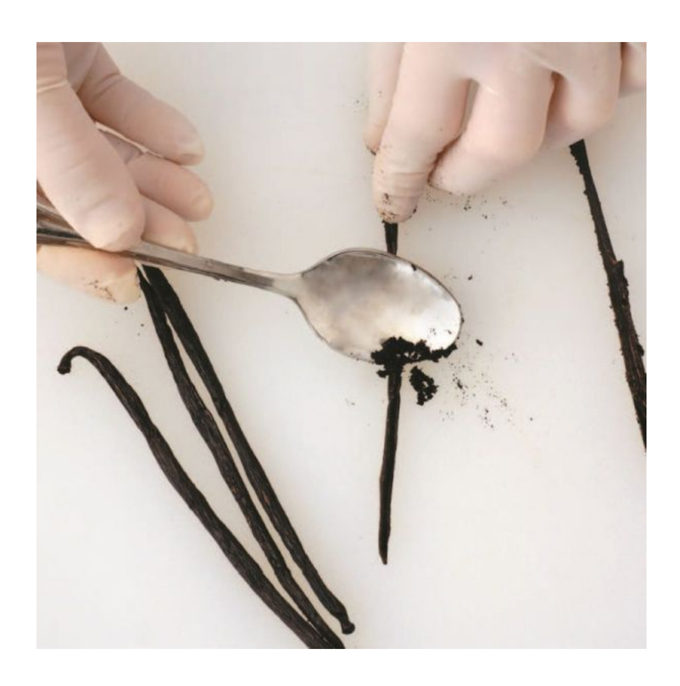


3. El jengibre se puede trocear.



4. O rallar, dependiendo de la receta que vayamos a elaborar.

Cocer vainilla con leche



1. Abrir una vaina de vainilla por la mitad y raspar con una cuchara para sacar los granos de vainilla.



2. Verter leche en un cazo y calentar.



3. Añadir las semillas a la leche y poner a hervir.



4. Cuando haya infusionado, colar para retirar las semillas.

Majado de azafrán



1. Picar un par de dientes de ajos y dorarlos en una sartén con aceite de oliva.



2. Retirar del fuego y escurrir el aceite.



3. Poner los ajos en un mortero y añadir azafrán.



4. Sazonar con una pizca de sal y machacar con la mano del mortero hasta obtener una pasta.

Hacer caramelo



1. Poner 3 cucharadas de azúcar en un cazo, añadir ½ cucharada de zumo de limón y 1 vaso de agua.



2. Calentar lentamente sin dejar de remover hasta que los tres ingredientes estén integrados.

Hacer toffee



1. Preparar un caramelo. Cuando esté hecho y con el fuego bajo, añadir nata poco a poco.



2. Remover bien para que vaya cogiendo consistencia.



3. Cuando esté espeso, envasar en un tarro de cristal y reservar en el frigorífico.

Manzanas y peras

La manzana en cocina se utiliza tanto sola como con otros ingredientes en elaboraciones dulces (compotas o mermeladas) o saladas, acompañando carnes (ternera, cerdo o ave). También se usa para hacer vinagre, sidra, calvados, etc.

Por lo general, la carne de la pera es jugosa y carnosa. La encontramos durante todo el año en el mercado, ya que hay de invierno (conferencia) y de verano (san Juan). Además de fruta de mesa, se pueden hacer grandes elaboraciones con ellas: compotas, postres, ensaladas, guarniciones de carnes y aves o pastas.



Gala

De carne blanca, es crujiente y aromática. Para consumir fresca y para hacer tartas: canela, caramelo, crema…



Granny Smith

De color verde y piel dura, es perfecta para hacer tartas y pasteles, y también compotas para acompañar carnes de cerdo y de pato.



Pink Lady

Muy aromática, tiene un buen equilibrio entre dulzor y acidez.
Excelente para comer fresca y con piel.



Red Delicious

Tiene la piel dura carmesí. No es la mejor para cocinar, pero sí para tomar fresca y acompañar a quesos o nueces.



Golden

Muy común en los supermercados, es idónea para hacer purés para carne y compotas para postres.



Pinova

Jugosa y crujiente, con sabor entre dulce y ácida. Para comer fresca o hacer compotas que acompañen a carnes.



Verde doncella

En los mercados la encontramos de octubre a mayo. Con la pulpa dulce, es perfecta para ensaladas y para hacer mermeladas.



Ambrosía

Carne dura y muy aromática y dulce, genial para tomar fresca. Disponible de octubre a abril.



Reineta

De sabor agridulce, con una carne blanca y pastosa, que se torna marrón en cuanto entra en contacto con el aire. Para tomar fresca o asada al horno con caramelo.



Fuji

Carne dulce y crujiente, para tomar fresca. Aguanta hasta seis meses.



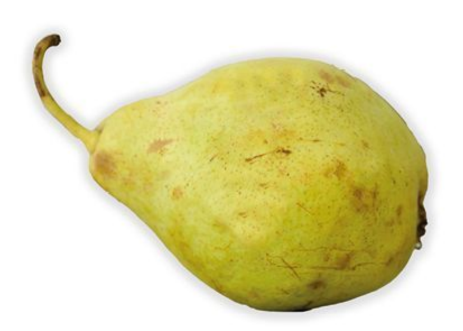
Kanzi

De sabor agridulce, para tomar fresca en ensaladas con nueces, higos o queso.



Conferencia

Dulce y fácil de masticar, además de ser una gran pera de mesa, sirve para hacer postres, para ensaladas y de guarnición.



Blanquilla

O pera de agua. Funciona tanto como fruta fresca como para acompañar ensaladas o hacer mermeladas.



San Juan

Presente en los mercados en los meses de junio y julio, es pequeña y crujiente. Se come con la piel.



Ercolina

De pulpa refrescante, dulce y aromática. Madura en verano y se come con piel.



Anjou

Su textura es ligeramente mantecosa y ácida, por lo que se utiliza para hacer al horno o como guarnición de guisos de carne y de caza.



Concorde

Tarda más en oxidarse que otras, lo que hace que sea perfecta para ensaladas.



Packham

Es muy jugosa y dulce. Se toma fresca o se puede hacer mermeladas y compotas con ella.



Williams

Pulpa blanca, suave y dulce. Excelente para hacerla en conserva y para mermeladas o compotas.



Bosc

De cuello largo y carne blanca. Son las peras que se utilizan para asar (al vino, con miel y canela, con caramelo…).



Níspero

Dulce, pero con un toque ácido. Los encontramos frescos en los mercados en primavera. Se consumen como postre o para elaborar ensaladas.



Membrillo

Fruta emparentada con la manzana y la pera, de pulpa dura y aromática. Su carne se utiliza para hacer dulce de membrillo.

Frutas con hueso

Hay que elegir las que tengan la piel sin imperfecciones y la carne firme, pero que al apretar sea flexible. Evitar las piezas muy duras y con la piel arrugada. Además de consumirse frescas en verano, se pueden conservar en mermeladas y compotas durante meses.



Ciruela amarilla

De sabor ligeramente ácido y con mucho jugo, es ideal como fruta de mesa y para elaborar ensaladas en verano.



Ciruela claudia

De piel verde, es aromática y muy dulce. Para tomar fresca y hacer mermeladas y compotas.



Ciruela roja

Dulce y carnosa, es perfecta para elaborar tartas (strudel, de queso, clafoutis, etc.)





Cerezas y picotas

Existen muchas variedades en nuestro país (cereza del Valle del Jerte, primulat, celeste). También pueden variar en cuanto al color (rojo, rojo oscuro, amarillo, púrpura…) y sabor (dulces o ácidas). Aptas para consumir frescas, conservar en alcohol, escarcharlas, hacer salsas (para carnes y aves), gazpachos, helados, pasteles (cherry pie, clafoutis) y mermeladas.



Ciruela negra

Muy recomendable para cocer y hacer salsas con vino que acompañen carnes de cerdo y de aves.



Melocotón

El de carne amarilla es dulce con un fondo ácido; el de carne blanca es más dulce todavía. Para consumir fresco (postre o ensaladas), cocinado (salsas para carne de cerdo, helados y tartas) o en conserva.



Albaricoque

Además de en verano lo encontramos seco y en almíbar durante todo el año. Cocinado en salsa acompaña carnes y en repostería se usa para hacer mermeladas o sorbetes y helados.



Nectarina

De sabor dulce, aromática y con un toque de acidez. Fresca en ensaladas de queso, en salsas para acompañar cerdo y en postres asada con nata, tartas y pasteles.



Paraguaya

Muy dulce, fresca es como mejor se aprecia su aroma: ensaladas, sopas frías, batidos, etc.



Fresquilla

Carnosa, jugosa, dulce y de piel aterciopelada, ideal para hacer mermeladas y tartas, además de salsas para carnes.

Frutas tropicales

No soportan temperaturas por debajo de los cuatro grados. Son de importación y en España algunas se cultivan en la costa subtropical de Granada y en Canarias.



Coco

Su agua se bebe y rallado se utiliza para ensaladas, galletas, helados y otros postres. La pulpa acompaña platos de arroz, pescado y verduras.



Granada

Se toma fresca sola, en ensaladas o en zumo.



Physalis

Fresco o acompañando otros postres: macedonias, mousse de chocolate o arroz con leche. También para mermeladas.



Chirimoya

Además de consumirse la pulpa con una cuchara, se pueden hacer batidos, mermeladas o helados con ella.



Kiwi

Fresco, en ensaladas y postres (tartas, helados, mousses). También se puede conservar en mermelada.



Plátano

Este fruto tiene muchos usos culinarios. Se toma fresco de postre o entre horas, untado en tostada o en batidos. Cocinado frito con arroz, asado al horno, se hacen púdines, tartas, panes o salsas.



Papaya

Fresca sola, en batidos y en ensaladas; también en mermeladas y compotas.



Litchi

Para ensaladas o macedonias, además de mermeladas y compotas.



Fruta de la pasión

O maracuyá, es ligeramente ácida, por lo que en salsa acompaña muy bien la carne de cerdo. Se elaboran mermeladas y batidos.



Carambola

De sabor ligeramente ácido, se puede consumir fresca, como adorno de postres y para elaborar mermeladas y salsas.



Caqui

Como fruta para tomar sola, además de para hacer mermeladas y compotas.



Piña

En batido, en macedonias o sola. También se puede asar o freír para postres y como guarnición. Marida con pollo, pato, cerdo y arroz.



Mango

Fresco en ensaladas de hoja verde, ceviches o en sorbetes. Cocinado, en salsas para arroz, pollo o cerdo. También se encuentra deshidratado.

Uvas e higos

Las uvas deben tener la piel firme y tersa. Se utilizan para consumir frescas o para hacer mosto, vino, vinagre, brandi. También las encontramos en conserva. Si se secan son uvas pasas.

Los higos hay que elegirlos con peso y sin grietas. Son estacionales (agosto y septiembre), se puede elaborar licor con ellos, tomar en almíbar y también se consumen secos.



Uva verde

Sabor agridulce, además de fresca se consume en postres (bizcochos y tartas), mermeladas y salsas para pollo y cerdo.



Uva negra

Muy dulce, además de fresca, es excelente para salsas de platos de caza y mermeladas para quesos.



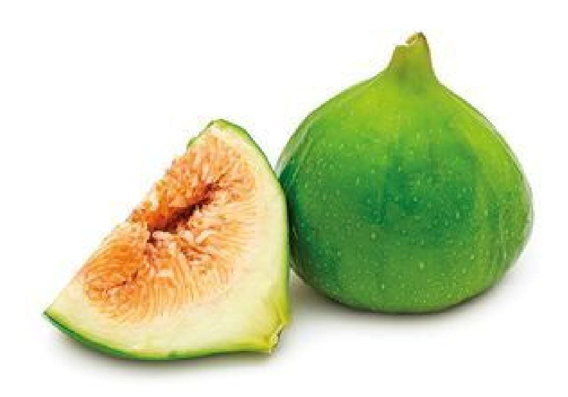
Uva roja

Lo mejor es consumirla fresca y sola. También ideal en ensalada o en zumos, y cocinada para mermeladas.



Uva moscatel

Comprende más de 200 variedades diferentes. Como uva de mesa, para hacer vino y como pasas.



Higo verde

Fresco solo o en ensaladas, cocinado en mermeladas, en almíbar y en salsas para acompañar carnes.



Higo negro

Fresco solo, con queso o en ensalada, asado con licor, en mermeladas y en tartas. En salsas acompañan recetas de caza.



Breva

Marida con el cerdo, con queso, con hojas de ensalada, con yogur, etc.

Sandías y melones

Existen muchas variedades de estas frutas de verano. Son muy refrescantes, así que la mejor manera de degustarlas es en rodajas, en macedonias, en ensaladas o en gazpachos y cremas frías.



Melón de Oro

Autóctono de Onteniente (Valencia), de carne blanca y muy dulce.



Melón amarillo

De pulpa amarilla verdosa y dulce.



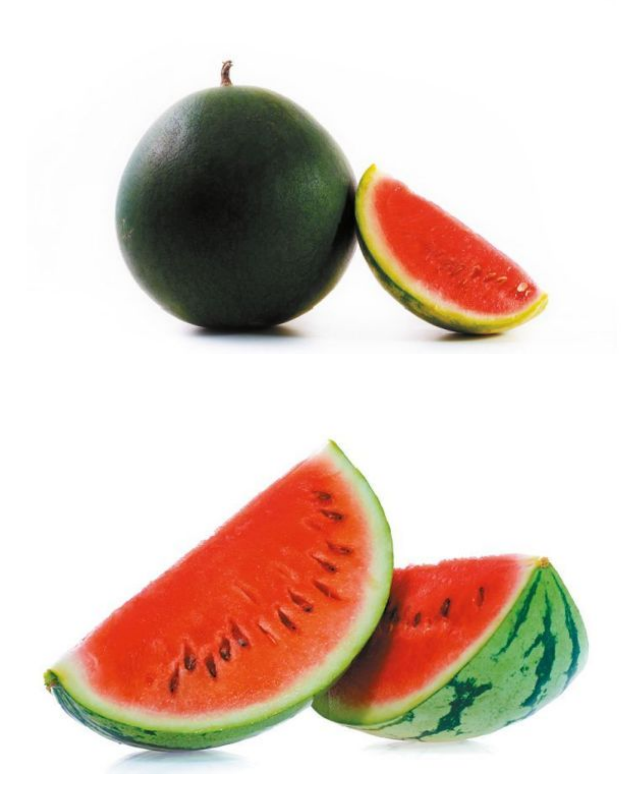
Cantalupo

De color anaranjado, sus semillas son comestibles.



Piel de sapo

Es más resistente que otras variedades, por lo que una vez abierto puede conservarse perfectamente durante varios días en el frigorífico.

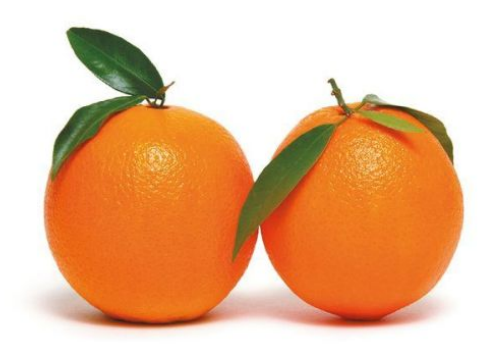


Sandía con y sin semillas

Las que no tienen semilla, se obtienen mediante hibridación. Perfectas para hacer gazpachos, zumos, sorbetes o helados. Las semillas de las sandías se tuestan y pueden consumirse.

Cítricos

Poseen un alto contenido en vitamina C y ácido cítrico, lo que les da su sabor característico. Su olor es muy aromático. Se come su carne, se bebe su jugo e incluso su piel se utiliza en cocina, sobre todo en repostería. También aromatizan bebidas alcohólicas (ginebras, rones o tequilas).



Naranja

Además de para hacer dulces o zumos o comerla en gajos, se realizan mermeladas, helados y sorbetes con ella. También para ensaladas y como base de alguna salsa.



Mandarina

De menor tamaño que la naranja y menos ácida. Se pueden hacer sorbetes y otros postres, ya que contiene más azúcar que la naranja.



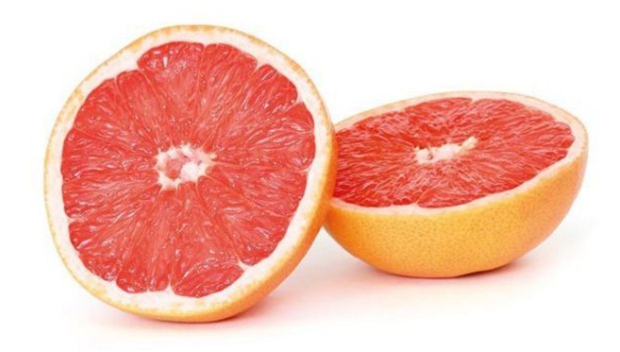
Clementina

Procede de la hibridación de la naranja y la mandarina. Tiene la piel más gruesa que esta última, por lo que se pela mejor. Indicada para salsas de pescados, aves y para aliñar ensaladas.



Naranja roja

Su sabor es más intenso que el de la naranja común. La salsa maltesa lleva jugo de esta variedad (se realiza primero una salsa holandesa).



Pomelo

Tiene menos calorías que la mandarina o la naranja. Para hacer salsas que acompañen aves y pescados, y sirve para aliño de ensaladas.



Kumquat

No es un cítrico propiamente dicho. Se cocina con azúcar para hacer mermeladas y compotas.



Limón

Su zumo condimenta muchos postres y salsas; su carne se usa para mermeladas y sorbetes. Marida con pescados y aves, así como con verduras. Aromatiza bebidas alcohólicas.



Lima

Su zumo se utiliza en salsas, maridajes y bebidas, y en mermeladas y gelatinas. Su piel aromatiza muchos postres. Marida con pescado, marisco, aguacate y frutas.

Frutos del bosque

Eran bayas que crecían silvestres. Actualmente se cultivan todo el año en invernaderos.



Fresa cultivada

Tiene un ligero sabor ácido. Fresca se consume sola, con azúcar, vino, zumo de naranja, nata, en zumos, batidos y en ensaladas. Cocinada en mermeladas, salsas o coulis (para platos dulces o salados), en repostería (tartas y helados) e incluso en licor.



Fresón

Se puede encontrar todo el año en los mercados y aguantan más tiempo en la nevera. Se consume fresco, se puede congelar y secar, y se utiliza en la repostería.



Madroño

Se emplea sobre todo para hacer confituras y mermeladas.



Fresa silvestre

Madura durante el verano, dulce y aromáticas. Se puede tomar fresca o hacer mermelada, yogur, postres o aromatizar bebidas.



Arándano

De sabor dulce con un punto ácido, se encuentran en el mercado todo el año secos y congelados. Se pueden consumir solos, con yogur, en macedonias, en ensalada… También se hacen mermeladas y jaleas, salsas (pato y cerdo) y pasteles y tartas.



Frambuesa

Es delicada, dulce y con un toque agrio. Frescas solas, con miel, zumo, nata, yogur o en ensaladas. También para coulis y mermeladas, así como para tartas de queso, de chocolate o crumble.



Mora

El uso más común es tomarla fresca o adornando postres, pero también se pueden elaborar mermeladas y jaleas, e incluso licores con ellas.





Grosella roja y verde

De sabor ácido, se utiliza para mermeladas o postres, así como para elaborar salsas que acompañen carnes y pescados.

Frutas secas y deshidratadas

O frutas desecadas. Ya sea para tomarlas solas o en aperitivo, o para realizar elaboraciones, estos ingredientes tienen su hueco en la cocina.



Ciruela pasa

La ciruela deshidratada contiene mucha fibra y tiene muchos usos culinarios: como acompañamiento de platos de queso, de postres (yogur), como guarnición de carnes y aves, etc.



Arándano rojo

Acompaña ensaladas y yogures. Y en guarnición se encuentra en recetas de arroz, pato, pavo, además de en galletas.



Orejón

Tiene más presencia en Navidad como guarnición de recetas de pavo, capón, etc., pero también se puede añadir a ensaladas, arroces, pollo y en numerosos postres.



Uva pasa

En ensaladas de espinacas, con queso, con yogur. De guarnición de platos de carne, ave, cordero, cuscús, etc. Muy utilizada también en bizcochos y galletas.



Uva sultana

Pequeña y muy dulce, se consume como snack y en repostería (bizcochos, galletas, púdines).



Higo seco

En ensaladas de hojas verdes (rúcula, canónigos, endivias) con frutos secos, y en postres (bizcochos). También para hacer panes, como el de higo de Almería.



Dátil

Se pueden elaborar mantequillas, siropes, endulzar postres. Para rellenos y guarnición de platos de aves y carne. Y de aperitivo con jamón o beicon.



Melocotón seco

U orejón, es un buen complemento de platos elaborados con frutos secos (muesli, galletas, bizcochos), así como guarnición para platos de carne y aves.



Coco seco

Para preparar curry, pescados crudos, arroces thai y noodles.



Manzana seca

Perfecta para picar entre horas como chip, para hacer muesli y para aromatizar algunas bebidas alcohólicas.

Frutos secos

Alimento muy energético de los que se come la semilla, ideal para tomar entre horas. La mayoría los encontramos en los mercados durante todo el año envasados.



Castaña

Para comer cruda, asada, hervida, en almíbar; para hacer pan, pasteles, salsas, compotas, etc. Acompaña tanto carnes de ave (pavo y pollo) como de caza (venado).



Almendra

En España es muy utilizada en repostería (bizcochos, turrón, mazapán, tartas, helados, garrapiñadas), pero también en aperitivos. Para elaborar leche y pan, además de para hacer majados para diferentes elaboraciones de pescado, arroces, legumbres y carnes.



Anacardos

Se utiliza junto a otros ingredientes como el cardamomo o el jengibre en salsas, cuscús, salteados de verduras o ensaladas y carnes. También como snack.



Cacahuete

Además de tomarse como snack, se elabora con él mantequillas, galletas, helados y salsas de caramelo y chocolate.



Avellana

Para salado, en majados para otras elaboraciones (pescado, legumbres, verduras y arroces); y para dulce, en bizcochos, tartas, helados, cremas de cacao, galletas, etc.



Piñón

Acompaña carnes, setas, pescados, verduras, ensaladas. Excelente para dulces (pastas, tartas, etc.).



Nuez

Muy aconsejable tomar nueces solas entre horas. También ideal para ensaladas, postres y panes.



Nuez de pecán

Excelente snack. En dulce casa con plátano, caramelo, nata y chocolate.



Nuez de macadamia

En repostería para hacer helados, galletas y pasteles; con salado acompaña pollo y pescado blanco.



Pipas de girasol

Solas, garrapiñadas, en ensaladas, con arroz, con cereales y muesli.



Pipas de calabaza

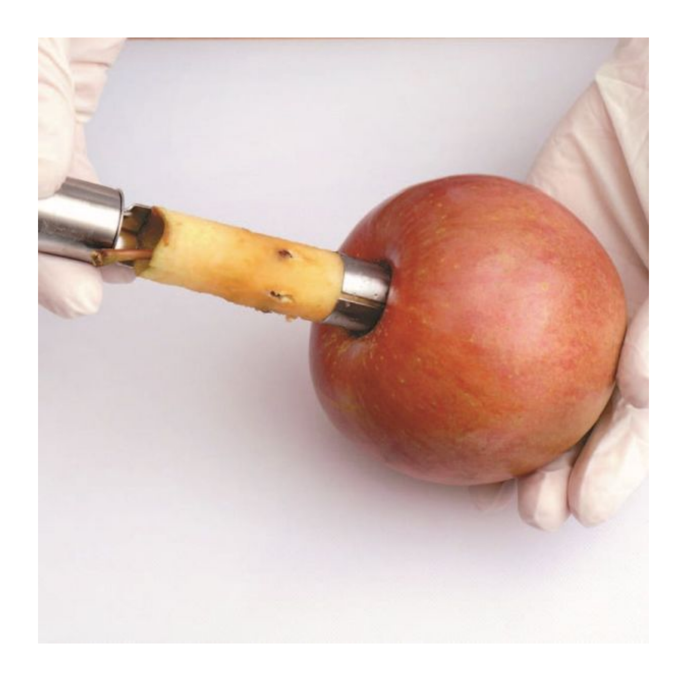
Como snack, además de en ensaladas. Para acompañar cremas y purés de calabaza y calabacín.



Pistacho

Para ensaladas y pescados. Para dulce, en baklavas, galletas y pastas.

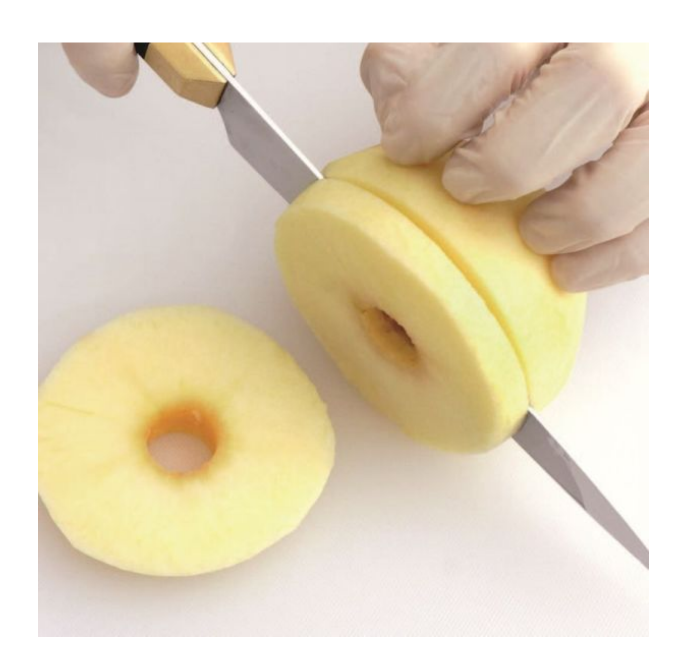
Pelar una manzana



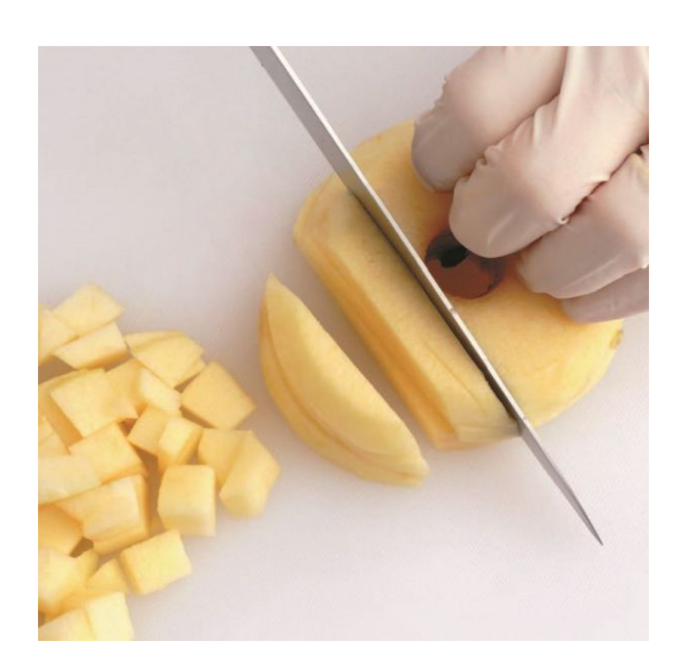
1. Sacar el corazón de la manzana con un descorazonador.



2. Con un pelador o un cuchillo, quitar con cuidado la piel (retirando lo menos posible de carne). Hacer un círculo alrededor de la fruta desde arriba hacia abajo.



3. Colocar la manzana en una tabla de cortar limpia y, sujetando firmemente con la mano, cortar en rodajas con un cuchillo afilado.



4. Colocar las rodajas unas encima de otras, e irlas cortando. Después partir en dirección opuesta, haciendo trozos del mismo tamaño.

Pelar una piña



1. Colocarla longitudinalmente sobre una tabla de cocina. Cortar los dos extremos, sujetando con firmeza por el lado contrario al que se va a cortar. Ponerla de pie y sujetar por arriba mientras se corta de arriba abajo la piel.



2. Retirar todos los trocitos de piel que hayan quedado y cortar en rodajas. Quitar el centro con un cortador.



1. Otra manera de cortarla es poner la piña de pie sobre una tabla y partirla en cuartos desde arriba hasta la base. Luego cortar longitudinalmente cada cuarto para sacar la carne desde las hojas y cerca de la piel.



2. Cortar ahora en trozos, sujetando desde un extremo.

Pelar una naranja



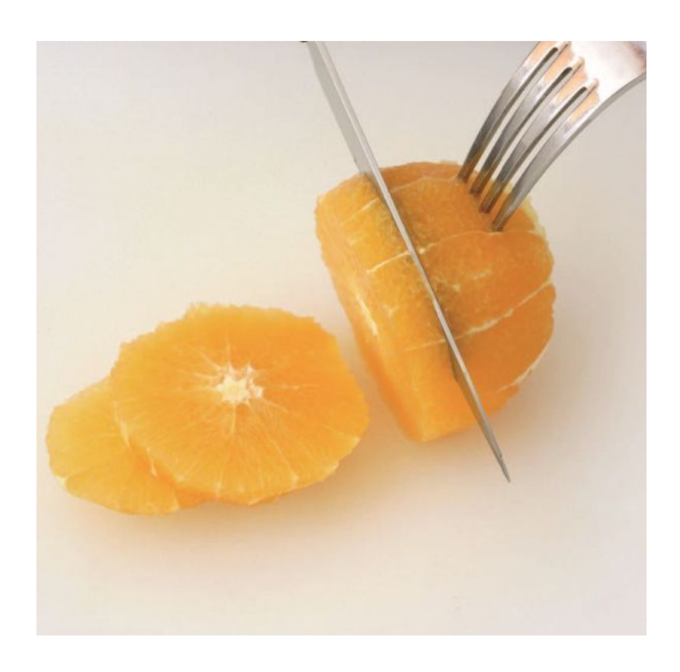
1. Sujetar firmemente la naranja y cortar ambos extremos.



2. Después, pinchar con un tenedor y cortar la cáscara con un cuchillo de arriba abajo, intentando retirar solo la parte blanca.

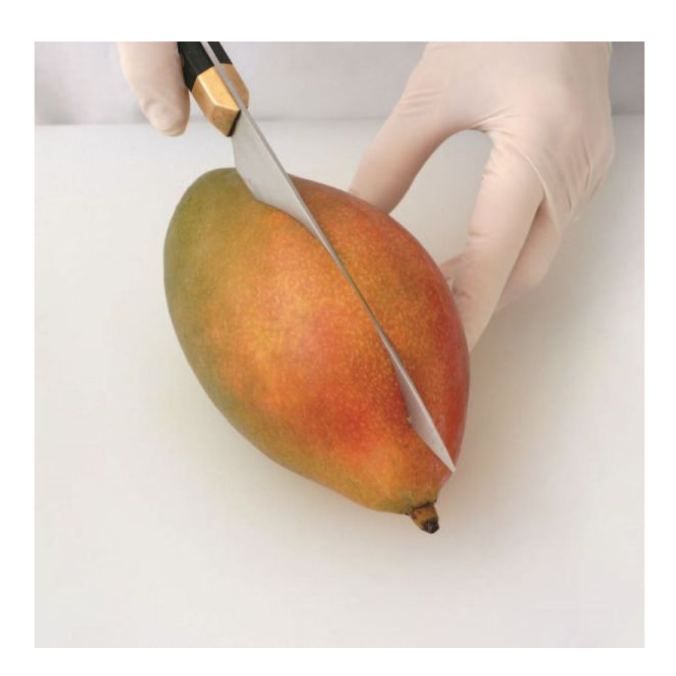


3. Con un cuchillo de pelar fruta, ir cortando los gajos justo por la membrana.



4. Otra opción es cortar la naranja ya pelada en rodajas.

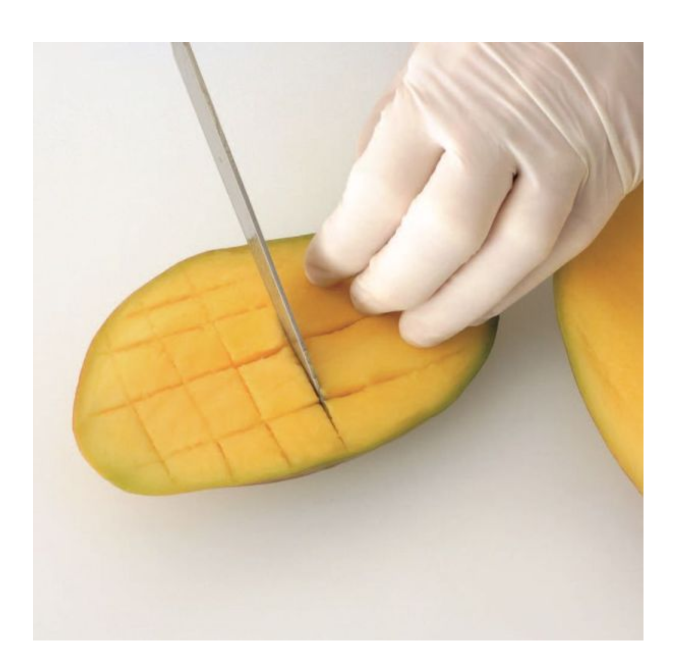
Pelar un mango



1. Cortar el mango lo más pegado posible al hueso.



2. Repetir por el otro lado del hueso.

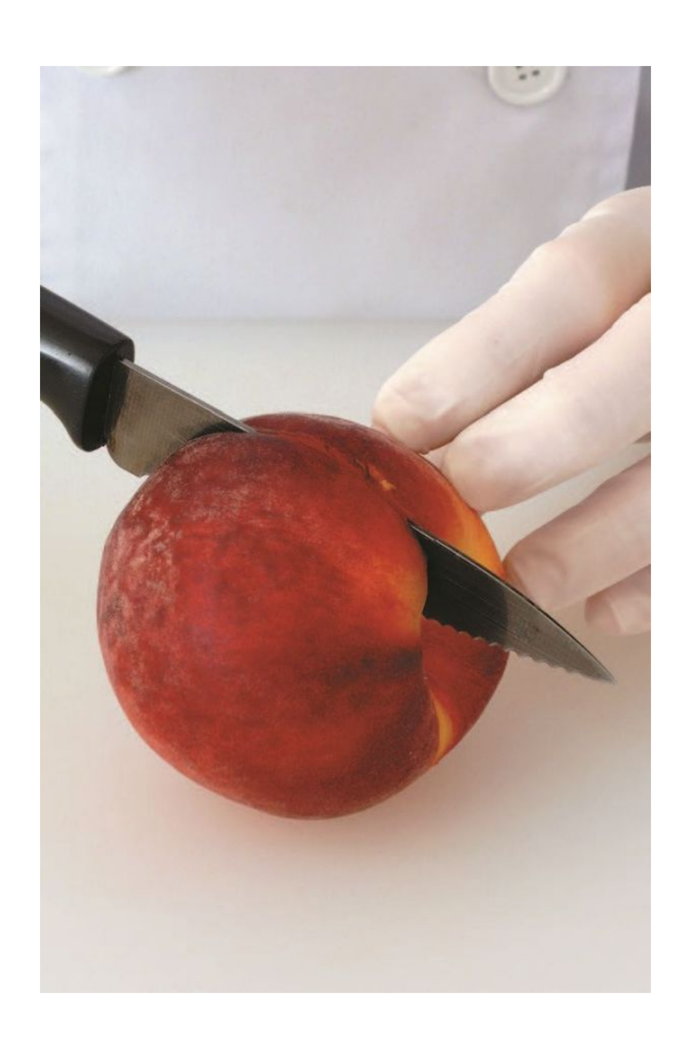


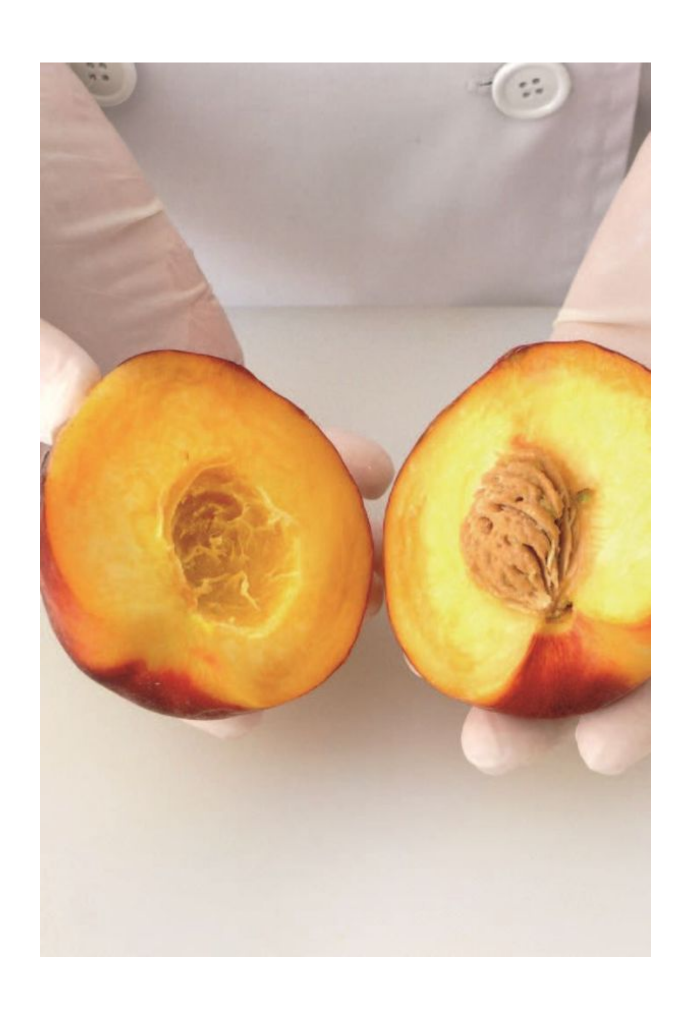
3. Cortar la carne de los dos trozos, primero longitudinalmente y luego en la otra dirección hasta obtener cubitos.



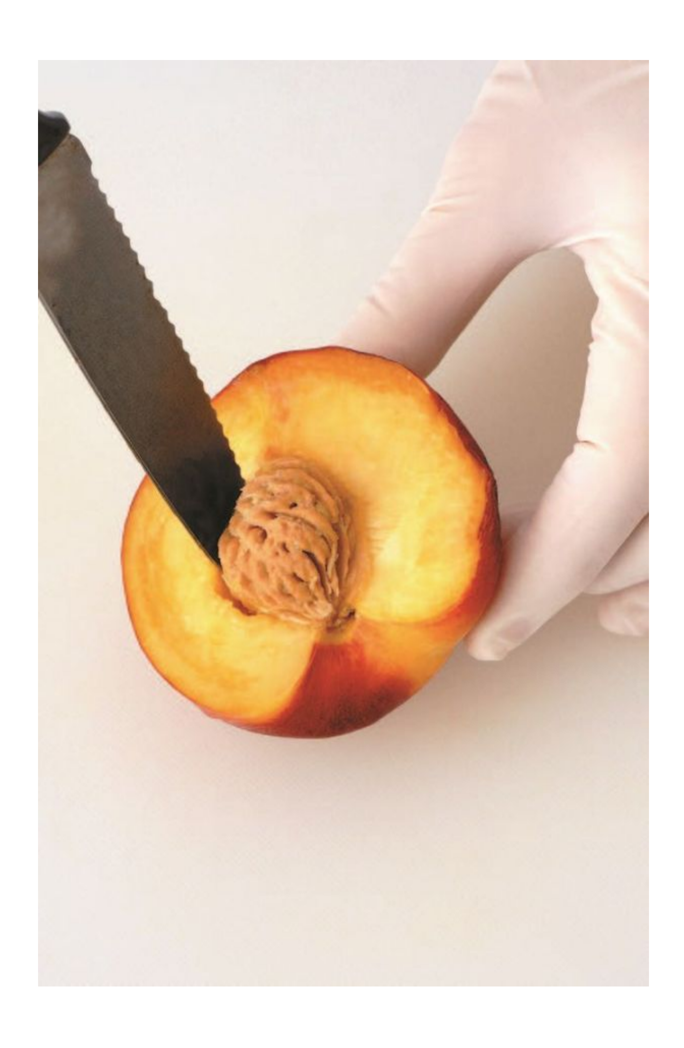
4. Deslizar el cuchillo cerca de la piel para sacar los trozos del mango.

Pelar una fruta con hueso





1. Abrir la fruta con hueso (melocotón, albaricoque, paraguaya) por la mitad.



2. Sacar el hueso con la punta del cuchillo.



3. Retirar la piel con cuidado para no dañar la carne del fruto.

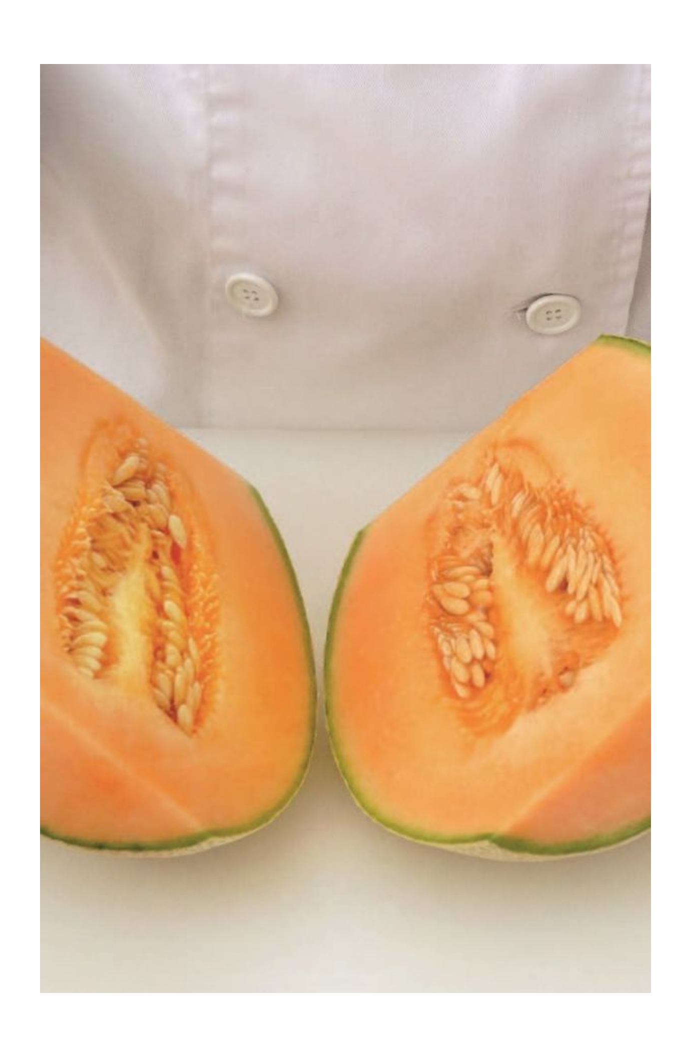


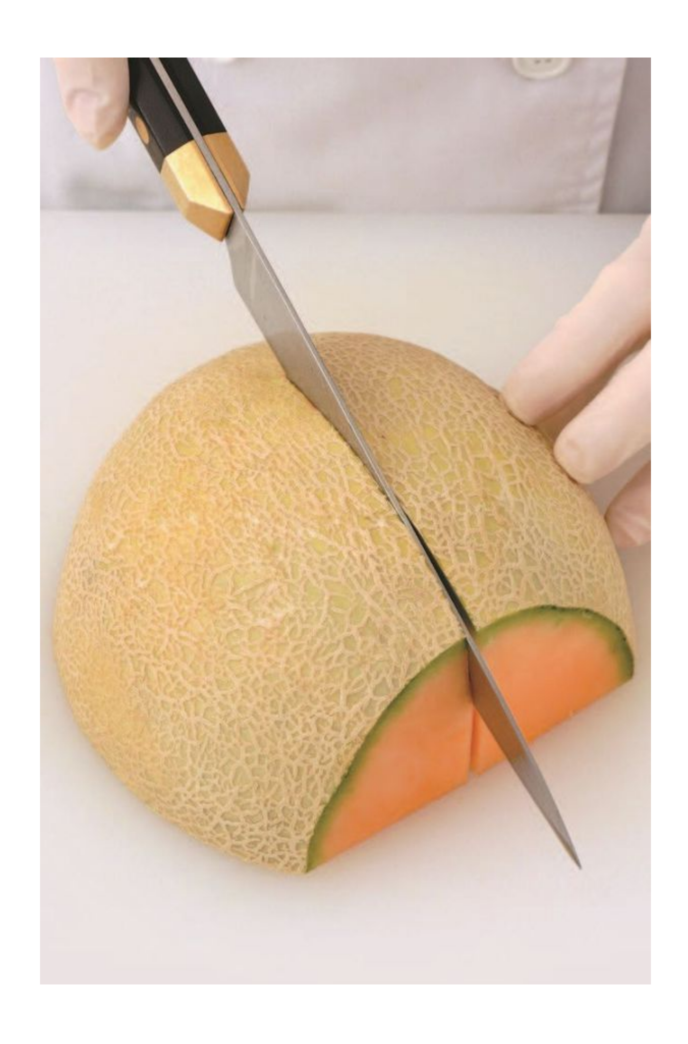
4. Repetir la operación con la otra mitad.

Cortar un melón



1. Colocar el melón sobre una tabla y cortar los dos extremos.

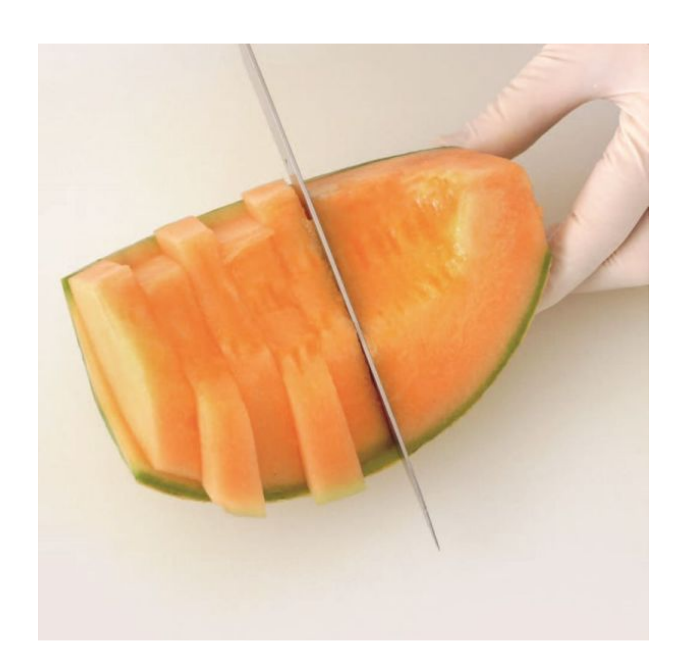




2. Cortar por la mitad y cada una a su vez en dos.



3. Quitar las pipas con ayuda de una cuchara.



4. Cortar cada cuarto en trozos.

Cortar una sandía

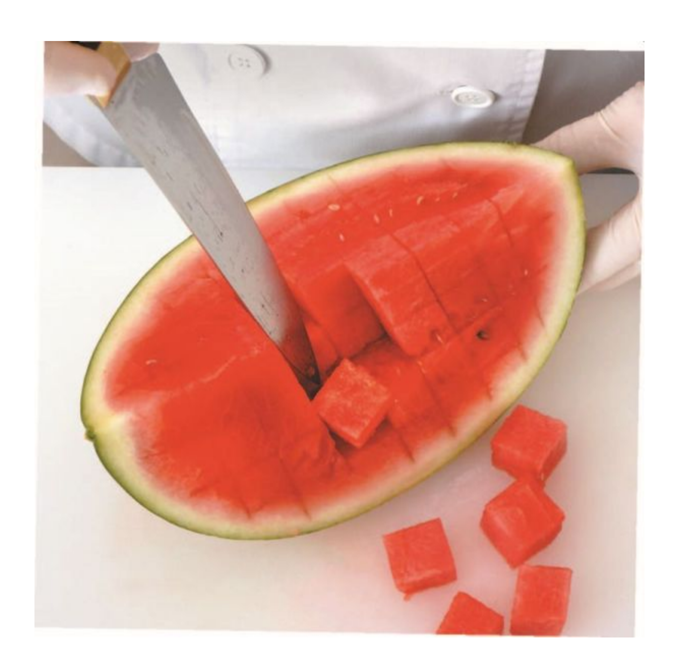




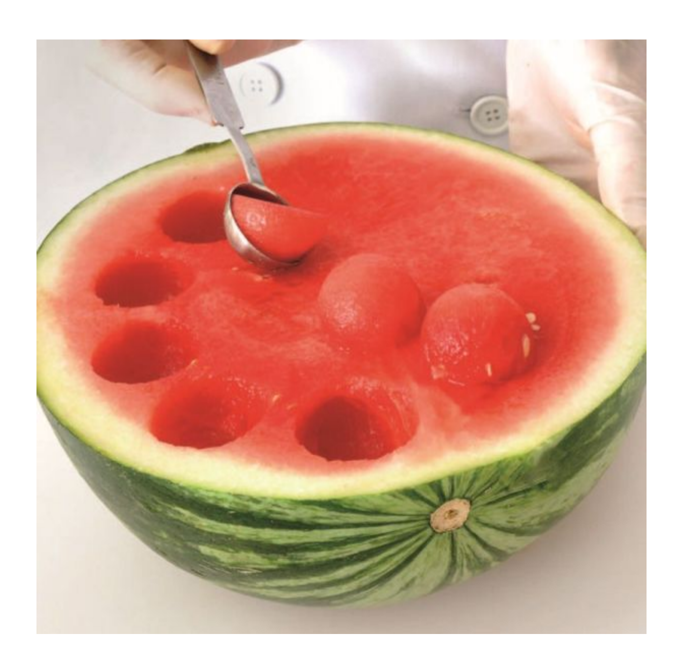
1. Sujetar firmemente la sandía sobre una tabla y con un cuchillo grande cortarla por la mitad. Partir después en el otro sentido, de manera que se obtengan cuatro trozos.



2. Cortar cada trozo en triángulos.



3. Otra opción es deslizar un cuchillo cerca de la piel para sacar toda la carne y cortar en ambos sentidos.

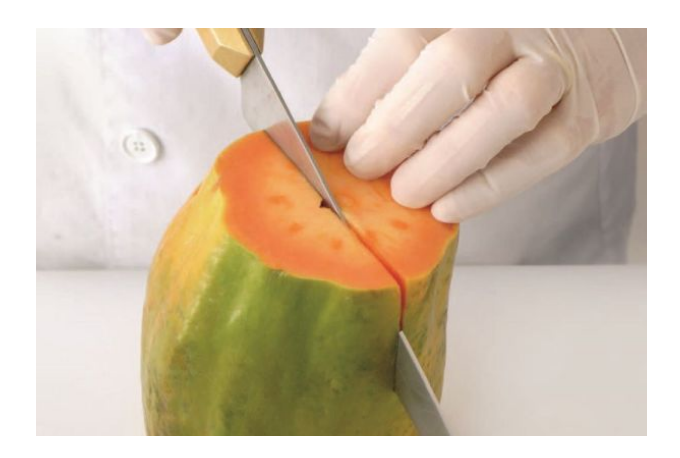


4. La última opción es sacar de cada mitad bolitas con un sacabolas.

Cortar una papaya



1. Cortar los dos extremos de la papaya.



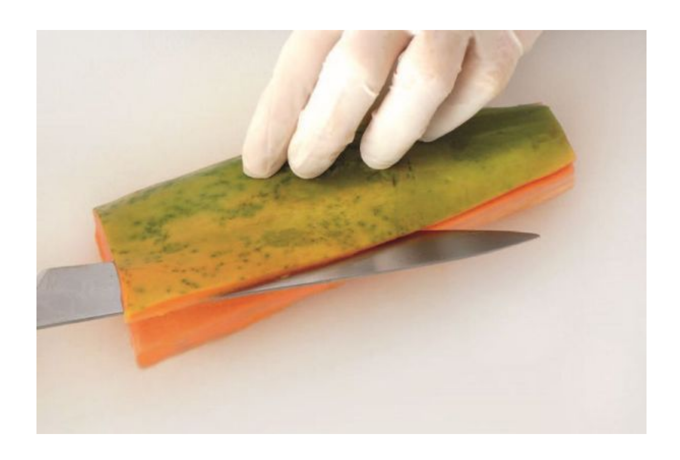
2. A continuación, cortar longitudinalmente.



3. Partir cada mitad a su vez en dos.



4. Retirar todas las pepitas con una cuchara hasta que no quede ninguna.



5. Poner cada cuarto sobre una tabla y deslizar el cuchillo para quitar la cáscara.



6. Cortar cada cuarto en trozos iguales.

Aceitunas

También llamadas olivas, se consumen tanto enteras (aceituna de mesa) como molidas para aceite. El color de las aceitunas está relacionado con su maduración: verde es el momento óptimo. Crudas no son comestibles, es necesario tratarlas y macerarlas en salmuera o secarlas durante unos meses.



Arbequina

Es una de las más cultivadas en nuestro país. Además de ser una aceituna de mesa, con ella se elabora un aceite suave y con aroma afrutado, por eso es perfecto para aliñar ensaladas o para tomar en el pan en el desayuno.



Blanqueta

Típica de la vertiente mediterránea, su nombre hace referencia a su color. El aceite que se obtiene con ella tiene aromas afrutados y ligeramente amargos.



Verdial

Se consigue aceite de gran calidad, y como aceituna de mesa se aliña, rajada, con ajo y con hierbas aromáticas.



Gordal

Aceituna de mesa de gran tamaño. Se producen fundamentalmente en Sevilla y Granada, y se consume como tapeo.



Negra

La aceituna va perdiendo su color verde en el proceso de maduración hasta oxidarse y llegar al negro. Se utilizan para tomar solas o en recetas de salsas para guisos, ensaladas o ensaladillas.



Cordobesa

Se prepara en salmuera ligeramente salada para tomar como aceituna de mesa.



Manzanilla

Es la variedad de olivo más difundido del mundo y su fruto se usa como aceituna de mesa. La carne es firme y se desprende bien del hueso. Ideal para ensaladillas, ensaladas y algunos guisos.



Cuquillo

Fruto elíptico y ovoidal y color morado, pertenece al grupo de las aceitunas negras. Tiene un sabor muy intenso y se consume sola o en ensaladas.



Cornicabra

El aceite de este fruto tiene aromas afrutados y con ligero picor. Utilizado en crudo como aliño de ensalada y para tomar con pan.



Hojiblanca

El nombre le viene del color del envés de las hojas del olivo. El aceite es dorado con un ligero aroma dulce, ideal para potenciar el sabor de los pescados azules y los carpaccios y aliñar pastas y cremas.

Picar aceitunas



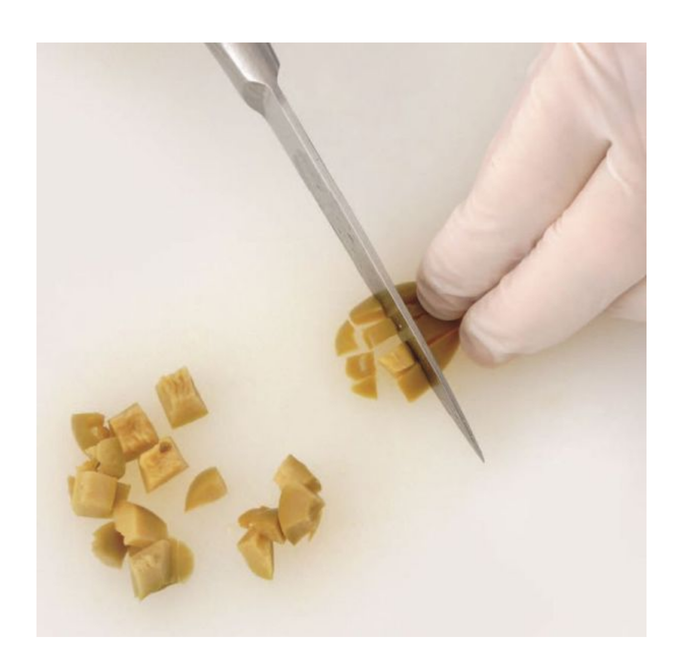
1. Tres formas diferentes de cortar aceitunas según el uso que se le quiera dar.



2. Colocar la aceituna de pie sobre una tabla y abrir por la mitad de arriba abajo.



3. Coger la aceituna entera con una mano y sujetarla desde un extremo sobre una tabla de cortar. Laminar con una puntilla.

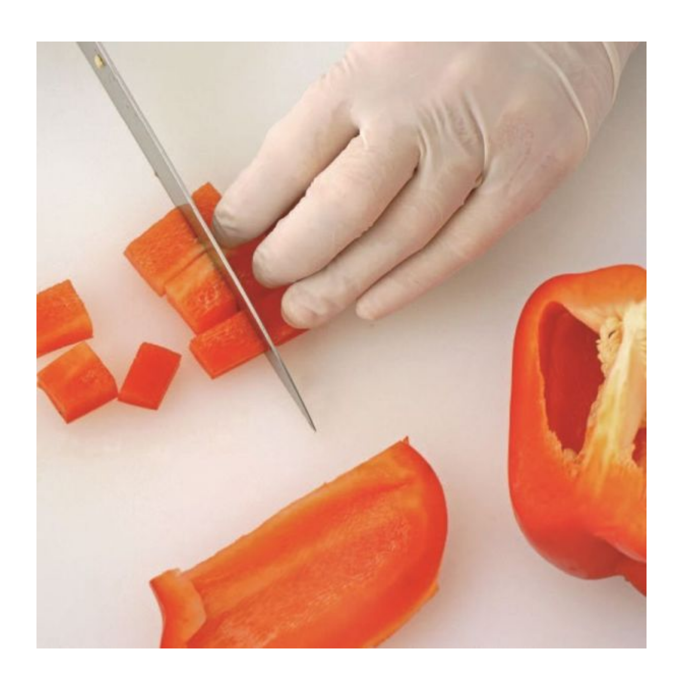


4. Poner una mitad de la aceituna sobre una tabla y hacer cortes longitudinales de un extremo al otro sin llegar hasta el final, sujetando la aceituna por un extremo. Luego hacer cortes en la otra dirección.

Aliñar aceitunas 1



1. Poner la mitad de una cebolla sobre una tabla y cortarla en ambos sentidos para hacer dados iguales.



2. Cortar un cuarto de pimiento rojo en trozos iguales.



3. Mezclar en un bol la cebolla y el pimiento cortados y las aceitunas.



4. Aliñar al gusto con aceite de oliva virgen extra.

Aliñar aceitunas 2



1. Poner las aceitunas que queramos aliñar (manzanilla, gordal, etc.) en un bol.



2. Añadir 1 cucharada de orégano seco.



3. Agregar unas hojas medianas de laurel.



4. Incorporar 1 cucharada de tomillo seco.



5. Echar ½ cucharada de pimentón de la Vera.



6. Añadir 4 ajos pelados y enteros.

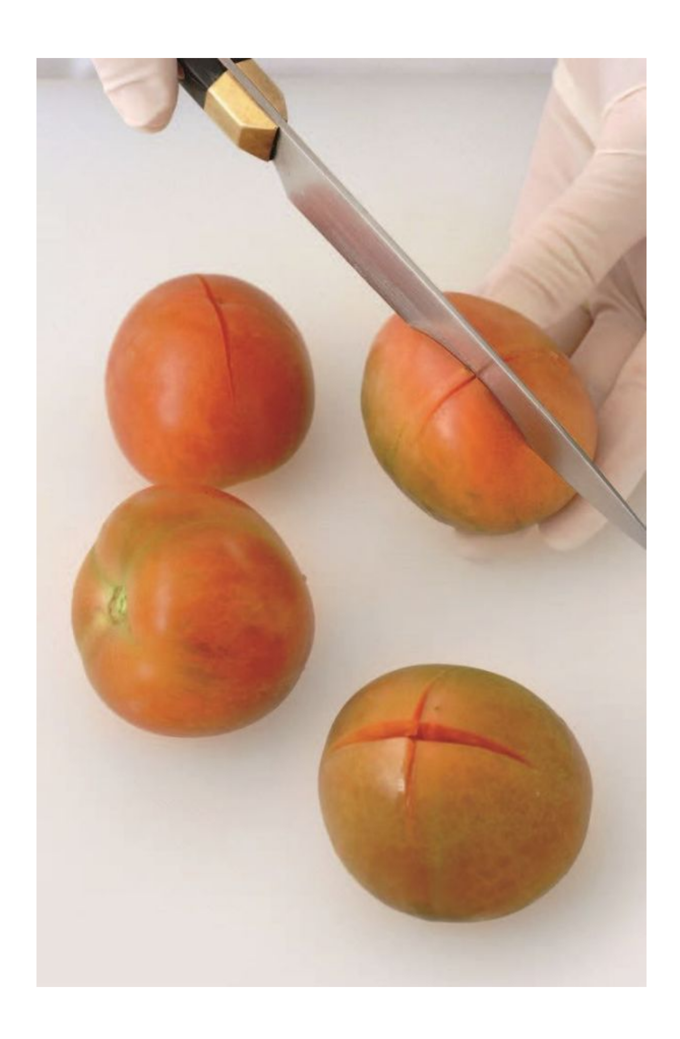


7. Verter un chorro generoso de vinagre (de Jerez o de manzana) y otro de aceite de oliva virgen extra.



8. Regar con un chorro de agua fría y mezclar todos los ingredientes.

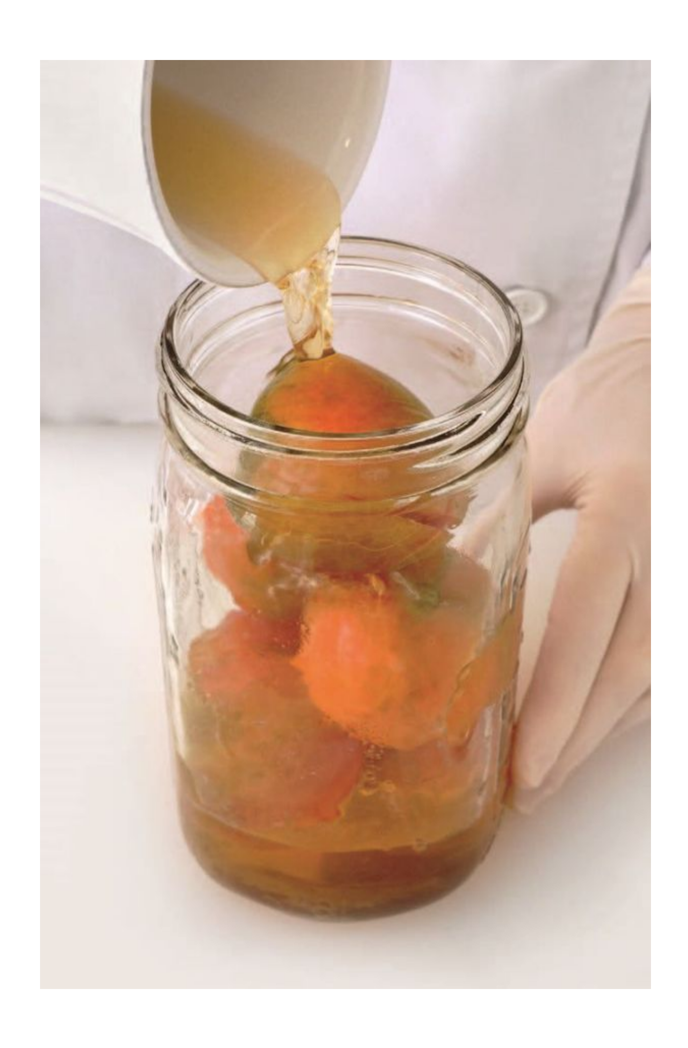
Encurtir tomates



1. Lavar los tomates, secarlos y hacer una cruz con un cuchillo en su base.



2. Meterlos en un tarro grande de cristal esterilizado.



3. Verter vinagre de manzana hasta casi llenar el tarro.



4. Añadir 2 cucharadas de azúcar.



5. Macerar durante un mes para que se mezclen los sabores.

Encurtir guindillas



1. Meter bien apretadas las guindillas limpias y secas en un tarro de cristal alargado y esterilizado.



2. Hacer una mezcla de agua y vinagre de vino (una parte de agua por tres de vinagre) y 1 cucharadita de sal.



3. Disolver la sal y añadir la mezcla al tarro hasta llenarlo.



4. Agitar el recipiente y dejar que las guindillas reposen durante tres meses antes de comerlas.

Huevos

Los de gallina, los más habituales, los encontramos en el mercado de varios tamaños, desde los pequeños hasta los extragrandes. El color del huevo depende de la raza de la gallina; el de la yema varía en intensidad el amarillo, según la alimentación del ave. Para evitar riesgos de contraer alguna enfermedad, como la salmonelosis, es mejor conservarlos en el frigorífico. Hay que desechar los rotos y comerlos lo más frescos posible. Es mejor cascarlos fuera de la sartén.



Gallina

Se toman cocidos, fritos, revueltos, escalfados, en tortillas, al horno… Acompañan todo tipo de platos en desayunos, comidas y cenas (carnes, pescados, arroz, verduras, etc.); en repostería para hacer bizcochos, galletas, merengues, mousses, nata; para hacer salsas (mayonesa, bearnesa…), para hacer pasta, para rebozar, para aclarar el consomé, para hacer rellenos, etc.



Pato

Son un poco más grandes que los de gallina, tienen más omegas y más sabor. Para hacer rotos con gulas, con foie o con morcilla.



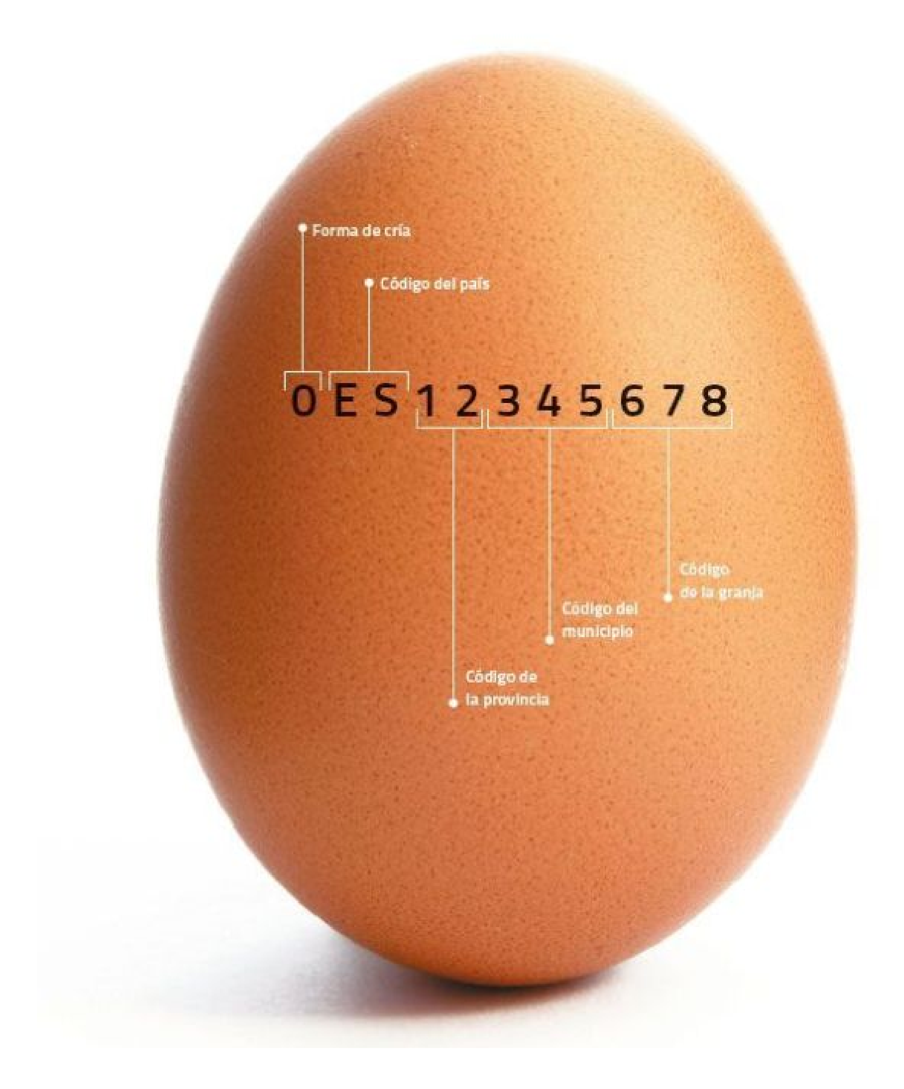
Avestruz

Pesan entre 1 y ½ o 2 kilos. Con un solo huevo puede cocinarse una tortilla para ocho comensales. Son menos sabrosos que los de gallina.



Codorniz

Se usan mucho en la cocina asiática, ya sean crudos o duros. En la gastronomía española se cocinan fritos (en canapés o pinchos), cocidos, escalfados, etc.



La información impresa en la cáscara en forma de números utiliza unos códigos que describen cómo han sido criadas las aves ponedoras.

Código de forma de cría

0 Ecológicas

1 Camperas, criadas al aire libre

2 En jaulas horizontales

3 En jaulas verticales

Lácteos

Se denomina lácteo a la leche y sus derivados. La de vaca es la más utilizada, aunque también se usa la de cabra, oveja o búfala. Lácteos sin fermentar son leche, mantequilla, nata y helados. Lácteos con fermentación, yogur y queso. Se utilizan habitualmente en cocina para elaborar salsas, ensaladas, aperitivos y en repostería.



Leche

Batidos de frutas, salsas (besamel, mayonesa de leche), en repostería (arroz con leche, natillas, leche frita, bizcocho), para acompañar té y café, etc.



Nata

Para acompañar frutas una vez montada, en salsas (para pasta, pollo, pescado o carne), postres (mousse, púdines, tartas), etc.



Yogur natural

Para desayuno o de postre con miel, nueces, cereales, mermelada o frutas. Para hacer salsas (tzatziki), para elaborar bizcochos y magdalenas.



Mantequilla

La encontramos con o sin sal en el súper. Para las tostadas del desayuno, para hacer salsas (con hierbas, cítricos, vino blanco) y para elaborar galletas y pastas en repostería.



Crema fresca

Contiene entre un 30 y un 40 por 100 de grasa y 15 por 100 de lactosa. Ligero sabor agrio, se usa para salsas y en repostería.



Crema coagulada

Con un 55 por 100 de materia grasa, es una crema cocida de consistencia espesa y untuosa. Se puede tomar con frutos rojos o con postres (bollos, scones ingleses con mermelada…).

Quesos

Se obtienen añadiendo cuajo a la leche. Dependiendo de los métodos empleados, la leche utilizada y el tiempo de maduración se obtendrán distintas variedades. Los frescos se elaboran cuajando y deshidratando la leche, por lo que hay que conservarlos en el frigorífico. Son un excelente postre que se puede acompañar con membrillo o frutos secos.



Parmesano

Para gratinar sobre pasta, sopas o vegetales o para acompañar ensaladas y carpaccios de carne, además de rallado para hacer risotto, etc.



Gruyere

Se pueden hacer fondues con pan, patata o salchichas. Para gratinar pasta o verdura.



Gouda

En crudo, para ensalada. Funde muy bien, por lo que es recomendable para hacer salsas para pasta o verdura como brócoli, champiñones, etc.



Cheddar

Su característico color anaranjado se lo da el achiote, una planta tropical. Fresco en ensaladas de hojas verdes, y en salsa gratinado para macarrones o nachos.



Roquefort

En salsa fría para dipear con bastoncillos de verduras, y en caliente para acompañar carne de ternera o de cerdo, para pasta, para hacer croquetas… O simplemente para untar sobre un buen pan.



Brie

Las recetas con este queso son muchas: fresco en tostas acompañado de uvas o cebolla caramelizada, rebozado y frito, fundido con miel y nueces, en quiche, para quesadillas, etc.



Emmental

Con sus característicos agujeros, está muy bueno rebozado y luego frito, en sándwiches, en quiches o fresco en ensaladas de pasta.



Camembert

Al horno con romero y ajo, como relleno de hojaldre, frito en palitos o con verduras al horno.



Manchego

Además de tomarlo fresco, se pueden hacer, en salado, croquetas o ensaladas; y en repostería, tartas, púdines y flanes.



Idiazabal

Con leche de oveja y de sabor intenso, se elaboran salsas para pasta así como flanes o tartas de queso en repostería.



Torta del Casar

Queso extremeño semicremoso. Si se cocina unos minutos al horno, adquiere más untuosidad para tostas acompañadas con ahumados o frutos secos; atemperado en ensalada de endivias; en salsa para pasta o carne, con membrillo como postre…



Cabrales

De tipo azul, se elabora en Asturias. Fundido sobre patatas fritas, en salsa para acompañar solomillo de cerdo, en hamburguesas de carne de vaca o para hacer croquetas.



Mahón

De vaca elaborado en Menorca, se puede hacer quiche de cebolla, berenjenas rellenas, salsa para langostinos o fresco con higos.



Grazalema

Se elabora con leche de cabra de raza payoya, sirve tanto para tapear acompañado de almendras y aceite de oliva como para hacer la famosa tarta de queso payoyo.



Zamorano

Además de para pincho acompañado de cecina, se elabora pisto con queso gratinado o mousses de queso y miel.



Garmillas

Elaborado en Cantabria, es un queso de nata de textura mantecosa. Perfecto para hacer ensaladas de verano y tartas.



San Simón da Costa

Es un ahumado de vaca que se elabora en Galicia. Para pinchos, salsas para pasta, quiches o tartas.

Test del huevo



1. Fresco. Si introducimos un huevo en un vaso con agua fría hasta el borde y el huevo se queda en posición horizontal al fondo, es fresco.



2. Al límite de estar fresco. Si después de llegar el huevo al fondo del vaso comienza a elevarse sobre un lado, no es completamente fresco, pero es apto para el consumo.



3. No es fresco si comienza a subir a la superficie en posición vertical. Por tanto, debe desecharse.

Separar la clara de la yema



1. Romper contra el borde de un vaso, una taza u otro recipiente, pero nunca sobre el que se va a verter el huevo.



2. Introducir los dedos con cuidado por donde rompió la cáscara.



3. Apartar suavemente las dos mitades de la cáscara para dejar que el huevo caiga sobre el recipiente.



4. Para separar la clara de la yema, seguir los pasos 1 y 2, pero dejar caer poco a poco la clara desplazando la yema, procurando no romperla, a una de las cáscaras. También se puede usar un separador de yemas.

Puntos de cocción del huevo



fig. 1



fig. 2

1. Hay varios puntos de cocción para cocinarlo (desde pasado por agua a duro). El huevo debe estar a temperatura ambiente y el cazo con el agua con un chorrito de vinagre ya hirviendo (si se rompe la

cáscara evita que salga la clara). En ese momento introducir con cuidado y comenzar a calcular el tiempo.



fig. 3



fig. 4

2. Tiempos para un huevo tamaño L. Si se quiere con la yema líquida y alguna parte de clara semilíquida tendrá que estar 3 min (fig. 1). Si se quiere la clara perfectamente cuajada, pero la yema aún líquida, 5 min (fig. 2). Para tener la clara hecha y la yema no

líquida, pero blanda, 10 min (fig. 3). Y para un huevo duro, 12 min (fig. 4).

Cómo hacer un huevo escalfado



1. Poner en un cazo agua y hervir en él agua. Añadir una cucharadita de vinagre.



2. Cascar un huevo en un bol y echarlo al cazo.



3. Con una espumadera, levantar la clara sobre la yema hasta que esté listo.



4. Sacar el huevo con cuidado con la espumadera y servir.

Cómo hacer una tortilla francesa



1. Batir los huevos en un plato y sazonar. Poner una sartén antiadherente a fuego medio y añadir una cucharadita de aceite. En cuanto esté caliente, echar los huevos batidos.



2. Dejar que se cuajen un poco y empezar a doblar con cuidado hacia un lado de la sartén.



3. Cuando la tortilla está cocinada al gusto, deslizar desde la sartén al plato y servir inmediatamente.

Preparar claras a punto de nieve



1. Verter en un bol limpio y seco las claras.



2. Comenzar a batirlas lentamente con unas varillas, realizando pequeños movimientos. Continuar batiendo hasta que las claras dejen de estar transparentes y comiencen a hacer espuma.



3. Seguir batiendo para incorporar todo el aire que sea posible. De esta manera cogen volumen. Aumentar la velocidad hasta que se terminen de montar.



4. Levantar las varillas para comprobar que los picos son firmes y brillantes.

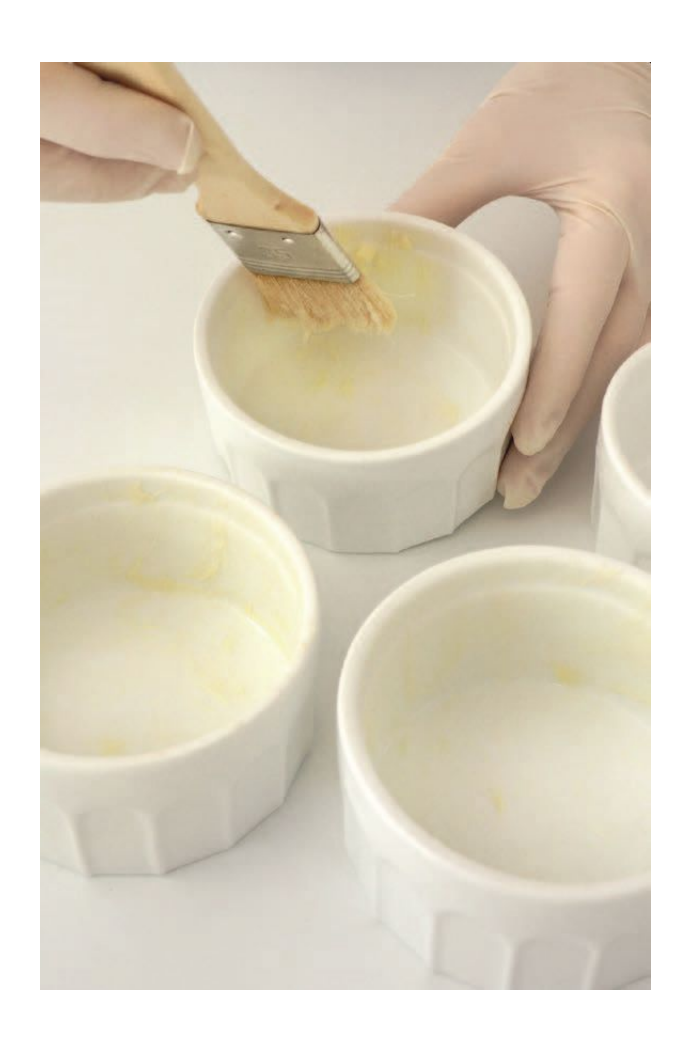
Hacer un suflé



1. Batir en un bol de cristal la clara de un huevo a punto de nieve y sazonar con una pizca de sal, reservando la yema. Incorporar la yema y mezclar bien.



2. Agregar queso rallado (emmental, por ejemplo) y volver a mezclar. Se pueden hacer suflés dulces añadiendo azúcar y galleta rallada en vez de sal y queso.



3. Engrasar un recipiente para horno con aceite y queso rallado.



4. Verter la mezcla hasta el borde del recipiente.



5. Hornear en un horno precalentado a 180 °C hasta que la parte de arriba del suflé esté dorada.

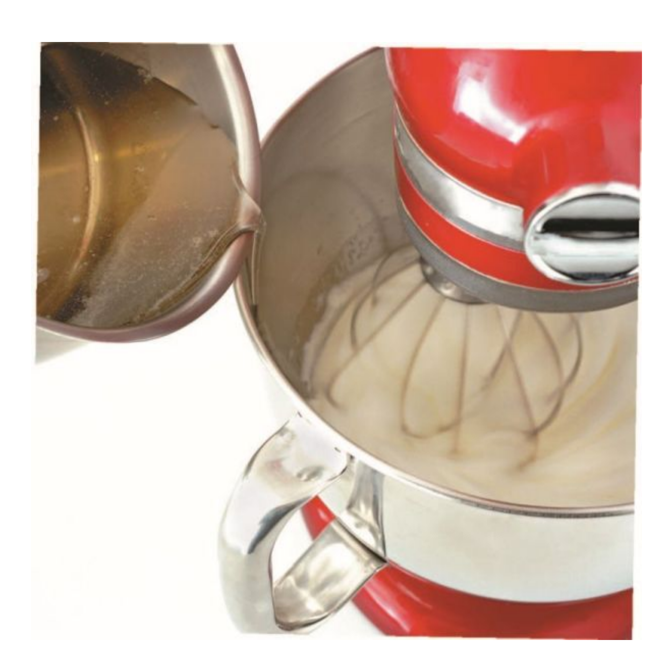
Hacer merengue italiano



1. Disolver 250 g de azúcar glas en 75 ml de agua a unos 120 °C.



2. Batir las claras de 4 huevos hasta que formen picos firmes.



3. Sin dejar de batir, añadir poco a poco el sirope caliente.



4. Continuar batiendo hasta obtener una mezcla suave y consistente.

Hacer merengue francés



1. Echar 4 claras de huevo en un robot de cocina y añadir ½ cucharadita de cremor tártaro.



2. Comenzar a batir a velocidad medio alta.



3. Cuando las claras empiecen a espumar, agregar poco a poco 250 g de azúcar hasta que se disuelva por completo.



4. Una vez listo, meter el merengue en una manga pastelera y hacer formas sobre una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado. Hornear durante 90 min a 100 °C.

Montar nata



1. Sacar la nata del frigorífico (debe estar a 5 °C para empezar a trabajar con ella) y verterla en un bol.



2. Batir despacio con unas varillas (también se puede hacer con la batidora eléctrica a la velocidad más baja) hasta que comience a espesar.



3. Ir aumentando la velocidad de batido, de moderada a alta.



4. La nata estará montada cuando tenga consistencia y no se caiga al levantar las varillas.

Rellenar una manga pastelera



1. Coger la boquilla elegida con una mano y cubrir con la manga de plástico. Cortar el pico que sobresale con unas tijeras.



2. Llevar la boquilla hasta el final de la manga hasta que quede bien sujeta.



3. Introducir la masa en la manga con la ayuda de una cuchara.



4. Rellenar bien con la masa y llevarla hasta la boquilla para que quede bien prieta.

Hacer crema pastelera



1. Calentar en un cazo 250 ml de leche y añadir un chorrito de esencia de vainilla. Mezclar para disolver los ingredientes.



2. Batir en un bol 3 yemas de huevo con 30 g de azúcar y 25 g de maicena.



3. Cuando esté todo mezclado, verter la leche caliente y remover. Poner a cocer despacio, removiendo constantemente hasta que espese.



4. Una vez no queden grumos y tenga la consistencia deseada, apartar del fuego y dejar a temperatura ambiente. Reservar en el frigorífico hasta el momento en que se necesite.

Hacer natillas



1. Cocer ½ l de leche con 1 vaina de vainilla y 1 rama de canela. Cuando rompa a hervir, bajar el fuego y cocer 20 min más hasta que infusione.



2. Verter en un bol 4 yemas de huevo y mezclar con 75 g de azúcar. Añadir 25 g de maicena y disolver.



3. Colar la leche infusionada.



4. Verter la leche sobre las yemas y cocer lentamente durante 15 min sin dejar de remover. Volcar en boles y enfriar en el frigorífico durante un par de horas antes de servir.

Clarificar mantequilla

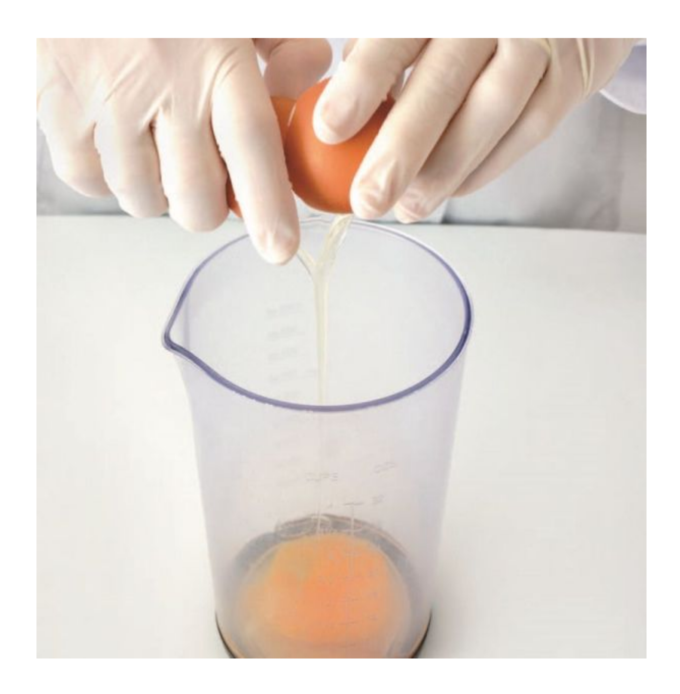


1. Cortar la mantequilla en cubos y calentar a baja temperatura, con cuidado de que no llegue a hervir ni se queme. Cuando esté derretida, dejar reposar para que se separen los componentes.



2. Quitar la capa de espuma blanca (residuo lácteo) que se haya formado en la parte de arriba con una cuchara. Verter la mantequilla en un bote limpio y seco para guardarla y desechar el resto blanco que se ha formado en la parte de abajo. Puede aguantar varios meses en el frigorífico y sirve para potenciar el sabor de los dulces.

Hacer mayonesa



1. Cascar un huevo en un vaso de batidora con cuidado de que no caiga ningún trozo de cáscara.



2. Agregar un chorrito de limón.



3. Comenzar a batir a la vez que se añade despacio aceite de oliva virgen.

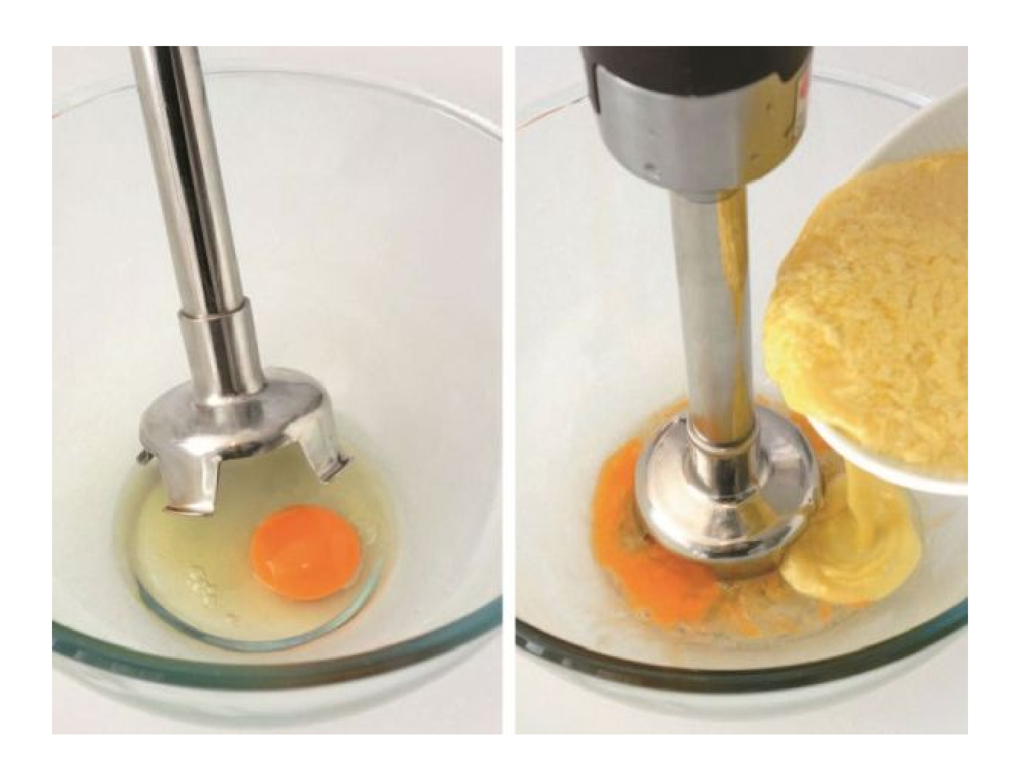


4. Seguir batiendo hasta obtener la textura deseada y sazonar con una pizca de sal.

Cómo recuperar una mayonesa cortada



1. Si se ha cortado una mayonesa, se puede salvar antes de tirarla.



2. Batir un huevo e incorporar la mezcla cortada poco a poco.





3. Continuar batiendo hasta que la mayonesa vuelve a tener la textura deseada.

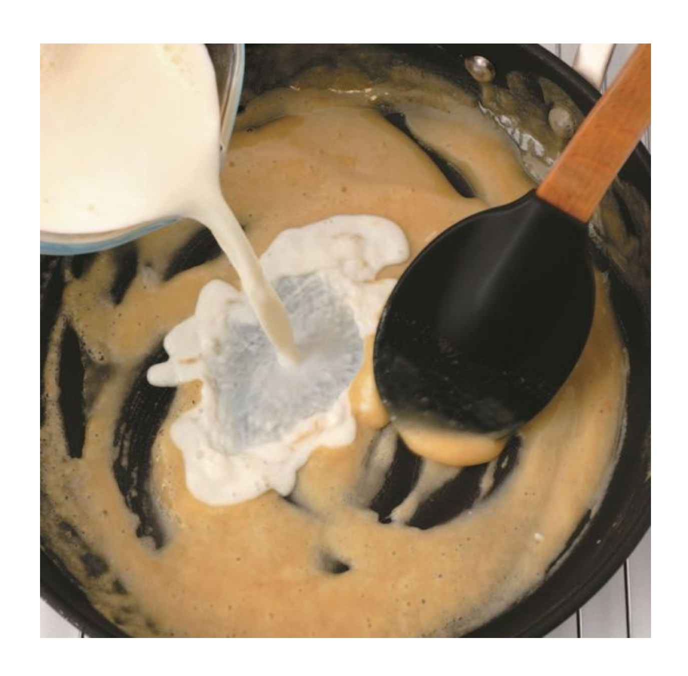
Hacer besamel



1. Derretir 1 cucharada de mantequilla en un sartén, con cuidado de que no se queme.



2. Añadir 1 cucharada de harina y remover hasta que se disuelva.



3. Cuando adquiera un color dorado, comenzar a verter leche sin dejar de mover.



4. Rallar un poco de nuez moscada, sazonar con sal y seguir removiendo y añadiendo leche hasta que desaparezca el sabor a harina y tenga una consistencia de salsa.

Hacer salsa holandesa



1. Derretir en el fuego 250 g de mantequilla clarificada.



2. Separar 4 yemas de las claras (que estén a temperatura ambiente). Calentar un bol al baño maría, verter las yemas y empezar a batir despacio hasta que doblen su volumen.



3. Verter poco a poco la mantequilla templada sobre las yemas sin dejar de remover.



4. Añadir sal, unas gotas de zumo de limón y un poco de pimienta. Mantener la salsa caliente hasta el momento de servir.

Salsa caliente de queso azul



1. Derretir 1 cucharada de mantequilla en una cazuela. Añadir 1 cebolleta picada y remover hasta que se dore.



2. Agregar unos cubitos de queso azul (roquefort o cabrales) y mezclar.



3. Verter poco a poco leche o nata para que se vaya formando una salsa.



4. Salpimentar al gusto. Un acompañamiento ideal para carnes y pastas.

Salsa fría de queso azul



1. Echar en un bol el queso azul en trozos (roquefort o cabrales), 1 cucharada de mayonesa y otra de yogur natural.



2. Mezclar bien los ingredientes.



3. Añadir un chorrito de brandi o vino blanco y seguir removiendo.



4. Salpimentar al gusto. Acompaña ensaladas de hojas verdes o endivias con nueces.

Arroces

Alimento básico en todo el mundo, existen miles de recetas tanto saladas con dulces.



Redondo

El más utilizado, absorbe perfectamente el sabor de los alimentos con los que se cocina. Es el más aconsejable para hacer arroces caldosos, paellas, guisos…



Bomba

No se rompe al cocerse, sino que se «abomba». Al no pasarse cuando se cocina, es el más apropiado para las paellas.



Largo

Queda muy suelto cuando se cocina. Se utiliza como guarnición para verduras, carnes, pescados, así como para ensaladas.



Thai

El arroz de jazmín, originario de Tailandia, aromático y de grano largo. Como guarnición de pollo, pescado y verduras al curry.



Basmati

Muy aromático, de grano largo y utilizado en la cocina hindú. Para platos de pollo con azafrán o curry, con ensalada de mango y cilantro, con langostinos…



Integral

Tiene mayor valor nutritivo que el blanco y aportan más fibra. También requiere más tiempo de cocción. Para verduras salteadas o guarniciones de carnes y pescado.



Salvaje

Realmente no es un arroz, pertenece a otro tipo de plantas, pero se le conoce con este nombre. Su cocción es más lenta y combina con verduras salteadas, pescados y ensaladas.



Cuscús

Son granos de sémola de trigo duro. Es un alimento básico de muchos países de África del Norte, donde lo cocinan con pollo, con verdura o cordero.



Quinoa

Semilla originaria de la cordillera de los Andes. Con ella se elaboran panes, tortas, ensaladas y guisos de carnes y pescados.

Legumbres

Indispensables en una dieta sana y equilibrada. Aportan fibra y son una gran fuente de energía. En general hay que hidratarlas antes de cocerlas (entre 2 y 24 horas, dependiendo de la clase).



Lenteja rubia

Plana y de color amarillento. La de la Armuña (Salamanca) es una de las más sabrosas y con la piel suave. Las recetas más tradicionales con este tipo de lentejas son las estofadas con chorizo, verduras…



Lenteja pardina

O franciscana. De pequeño tamaño, por lo que, además de estofadas con verduras y carne, son perfectas para ensaladas con tomate, pimiento, cebollas, pepino, etc.



Lenteja beluga

También denominada caviar, tiene una piel negra y brillante, casi redonda. Es tierna y no suelta el pellejo. Perfecta para hacer sopas y ensaladas. Se puede cocer sin remojo previo.



Lenteja roja

No tienen piel, por lo que son más digestivas y no necesitan remojo. Son habituales en la cocina asiática. Buenas para hacer purés, albóndigas y hamburguesas.



Garbanzo

Deben ponerse en agua fría en remojo durante unas horas (entre 12 y 24). Además del tradicional cocido con carne y verdura y la correspondiente ropa vieja, pueden hacerse con pescado en potaje, en puré, hummus, albóndigas, hamburguesas…



Judía blanca

Para elaborar estofados (con verduras, con oreja, con chorizo, con langostinos, con arroz, con almejas, etc.) o ensaladas en verano (con pimiento rojo y verde, con tomate y aceitunas negras…).



Alubia canela

En remojo durante 12 horas para hacerlas estofadas con cerdo. Muy apreciadas las de Tolosa y las de Guernica.



Judión de la Granja

De gran tamaño, se cultiva en el Real Sitio de San Ildefonso y se cocina en cazuelas de barro con carne (chorizo, morro y oreja) y un sofrito de pimentón.



Verdina

De pequeño tamaño y de color verde. La mejor manera de cocinarla es con marisco (almejas, bogavante, langostinos o carabineros).



Azuki

De origen oriental, tiene un ligero sabor dulce, por lo que también es utilizada en repostería (magdalenas y bizcochos). Estofadas con calabaza, para hacer hummus, hamburguesas, etc.



Fríjol

Muy utilizado en la gastronomía latinoamericana para hacer potajes con verduras y arroz y para ensaladas.

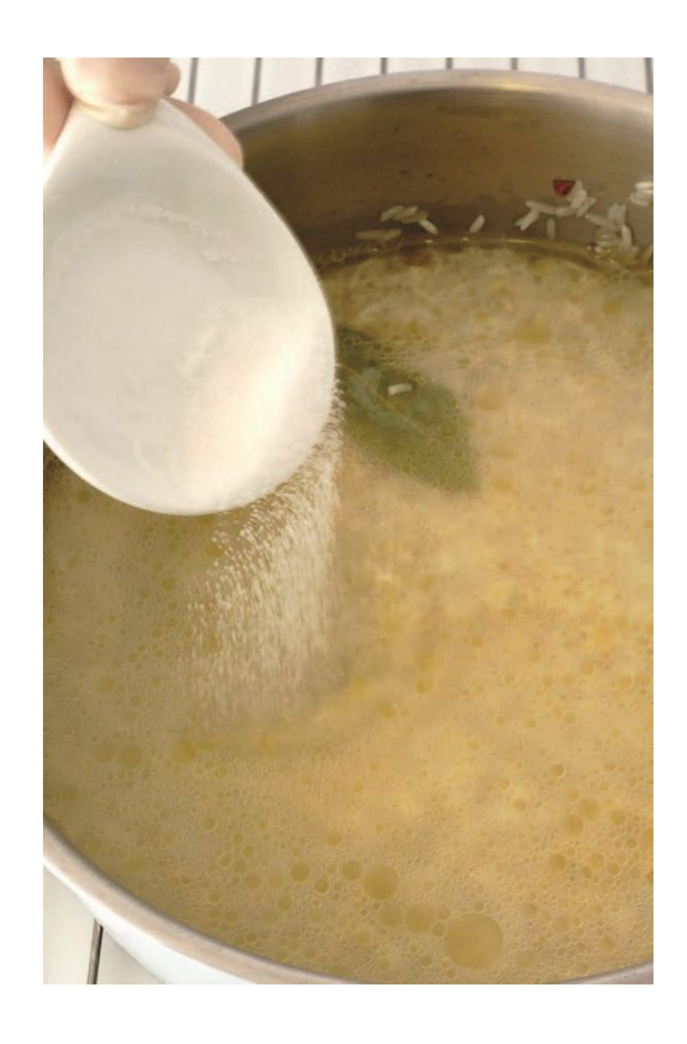
Cocer arroz blanco



1. Echar en una cazuela un poco de aceite de oliva y una hoja de laurel y, cuando esté caliente, añadir el arroz.



2. Incorporar agua (una parte de arroz por dos de agua).



3. Sazonar con 1 cucharadita de sal.



4. Llevar a ebullición. Antes de que se consuma toda el agua, tapar y apagar el fuego.



5. Para que los granos queden sueltos, dejar que se consuma toda el agua.

Hacer risotto



1. Poner una sartén al fuego con aceite de oliva. Cuando esté caliente, añadir el arroz y tostar durante 4 o 5 min. Verter ½ vaso de vino blanco y remover hasta que se evapore el alcohol.



2. Mojar poco a poco con caldo caliente (de verduras o de pollo) y seguir removiendo con una cuchara de madera.



3. Cuando el arroz esté cocido (unos 18 min), incorporar unos cubos de mantequilla y parmesano rallado para dar untuosidad.



4. Dejar reposar unos minutos antes de servir.

Asustar legumbres



1. Una vez escurridas del remojo, echar en una cazuela.



2. Cubrirlas de agua fría y añadir media cebolla. Poner al fuego.



3. Cuando comiencen a hervir, cortar la cocción con agua fría.



4. Volver a poner al fuego con los ingredientes deseados.

Hidratar cuscús



1. Echar en un bol el cuscús que vayamos a utilizar.



2. Añadir agua caliente (misma cantidad de agua que de cuscús).



3. Tapar con papel film.



4. Dejar en reposo durante 5 min y separar los granos con un tenedor.

Hacer tortitas



1. Batir 2 huevos y mezclarlos con 400 ml de leche y 1 cucharada de azúcar.



2. Tamizar 200 g de harina con un colador.



3. Verter los huevos y la leche sobre la harina, y mezclar bien.



4. Poner una sartén al fuego con un poquito de mantequilla e ir haciendo en ella las tortitas (40 s por cada lado). Servir con caramelo, chocolate o nata.

Hacer base de pizzas



1. Mezclar en un bol 500 g de harina y una pizca de sal. Disolver en otro bol distinto 14 g de levadura seca en 350 ml de agua con 2 cucharadas de aceite de oliva. En una encimera limpia, hacer una especie de montaña con la harina y un hueco en el centro, y verter aquí la parte líquida.



2. Empezar a amasar desde fuera hacia dentro y continuar hasta que la masa no se quede pegada a las manos. Tapar con film transparente y dejar que repose hasta que haya doblado su tamaño.



3. Espolvorear un poco de harina sobre una encimera y trabajar la masa con un rodillo desde el centro hacia fuera hasta que quede una masa fina.



4. Con la ayuda del rodillo, llevar la masa hasta una superficie limpia y pellizcar los bordes con los dedos hacia arriba para hacer un borde.

Hacer masa de brioche



1. Mezclar 375 g de harina de fuerza con 7 g de levadura seca, 50 g de azúcar glas y 100 ml de leche templada.



2. Amasar en un robot hasta que la masa se despegue fácilmente.



3. Pasar la masa a un bol y tapar con film transparente. Dejar que repose durante 2 o 3 h hasta que duplique su tamaño.



4. Sobre una superficie enharinada, volcar la masa y trabajarla dando pellizcos. Dejarla reposar de nuevo tapada con film durante otra hora más.

Hacer hojaldre



1. Mezclar en un bol 250 g de harina y una pizca de sal. Añadir 170 g de mantequilla fría en cubos y trabajar con una batidora o con las manos. Incorporar 150 ml de agua fría y amasar. Tapar con film transparente y reservar en el frigorífico durante 20 min. Extender la masa en la encimera y empezar a trabajar con un rodillo.



2. Dar forma de rectángulo. Doblarla en tres y volver a pasar el rodillo. Girar la masa 90 º y volver a repetir el proceso (repetir 4 veces más).



3. Reservar de nuevo en el frigorífico otros 30 min. Sacarla y volver a pasar el rodillo. Con el hojaldre se pueden hacen cruasanes o pasteles.

Masa quebrada



1. Tamizar 175 g de harina con una pizca de sal.



2. Añadir 85 g de mantequilla fría en cubos y deshacer con los dedos a la vez que se mezcla con la harina.



3. Agregar 2 cucharadas de agua helada por encima y trabajar con los manos.



4. Formar una bola y dejar que repose en un bol tapado con film transparente durante 30 min.

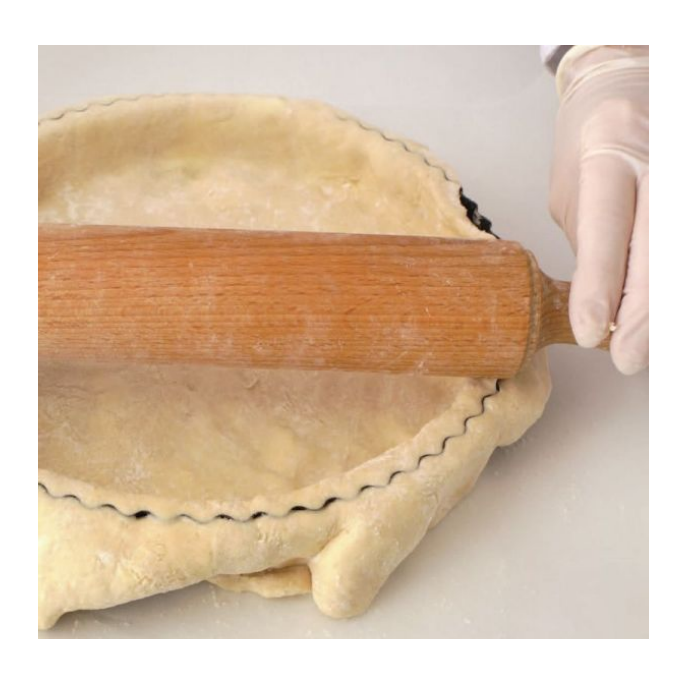
Forrar un molde con masa



1. Engrasar el molde con un poco de aceite o con mantequilla derretida.



2. Sacar del frigorífico la masa y pasar el rodillo primero por un lado y luego por el otro hasta que quede una capa fina. Hay que tener cuidado de que no se rompa. Enrollarla en el rodillo y colocarla sobre el molde.



3. Pasar el rodillo por el borde del molde para retirar el exceso de pasta.



4. Pegar bien los lados al molde apretando con los dedos.

Hacer pasta choux



1. Poner 115 g de mantequilla en dados en un cazo con 240 ml de agua. Derretir al fuego.



2. Retirar del fuego y agregar 140 g de harina y 1 cucharada de azúcar.



3. Mezclar y calentar de nuevo sin dejar de remover hasta que la masa se despegue del cazo.



4. Quitar del fuego otra vez e incorporar 4 huevos de uno en uno. Mezclar y remover hasta que la masa caiga de la cuchara en forma de lengua. Con esta pasta se pueden hacer profiteroles, buñuelos, pasteles eclairs, etc.

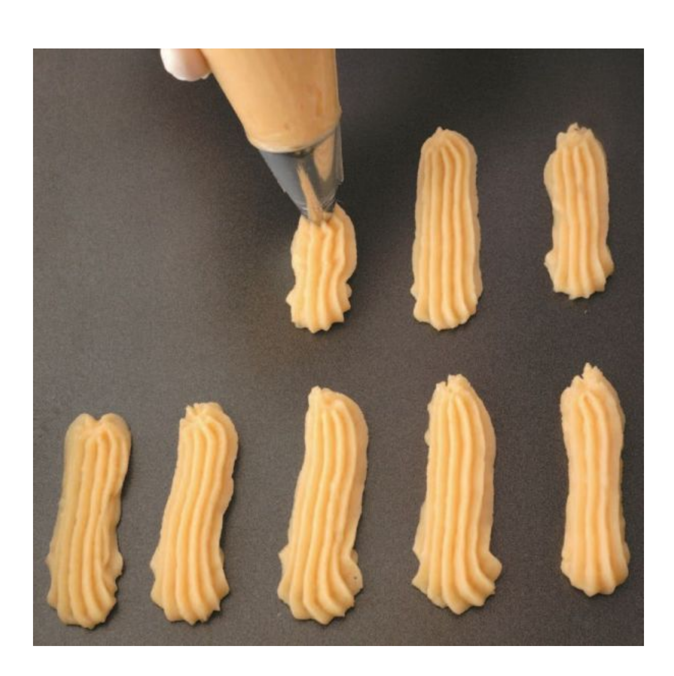
Recetas de pasta choux



1. Para hacer profiteroles, introducir la pasta choux en una manga pastelera y hacer globos sobre una bandeja de horno.



2. Antes de hornearlos, aplastar los picos con un tenedor mojado en huevo.



3. Para hacer eclairs, dar forma de dedos a la masa con la manga pastelera sobre una bandeja.



4. Para hacer aros, crear círculos con la manga pastelera sobre la bandeja. Hornear cualquiera de los pasteles en un horno precalentado a 180 °C durante 25 min o hasta que suban.

Hacer galletas



1. Mezclar 3 yemas de huevo, 350 g de harina, 3 cucharadas de azúcar glas y 250 g de mantequilla a temperatura ambiente.



2. Mezclar bien con los dedos.



3. Formar una bola compacta con la masa.



4. Envolverla en film transparente y reservar en el frigorífico durante 1 h.



5. Sacar del frigorífico y trabajarla con un rodillo hasta obtener una capa del mismo grosor por todas partes.



6. Precalentar el horno a 180 °C. Dar forma a la masa con cortadores.



7. Colocar las galletas sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado.



8. Hornear hasta que estén doradas.

Pasta

Disponible fresca y seca en los supermercados. Generalmente se hace con harina, agua y huevo.



Canelón

Se suelen encontrar secos y hay que cocerlos en agua durante unos minutos. Rellenos de carne picada, con hígado de pollo (a la catalana) o con atún y cubiertos de besamel.



Espagueti

Largos, delgados y redondos. Con carne, pesto y aceite de oliva, con marisco, con salsa de tomate y parmesano… En realidad admiten cualquier tipo de salsa.



Fetuchini

Se encuentran tanto frescos como secos. Con salsa carbonara es como mejor se degustan.



Fusilli

Espirales de colores o blancos, son perfectos para ensaladas con tomate, queso, atún…



Tortellini

Suelen estar rellenos de queso, carne o espinaca, y se acompañan con salsa de gorgonzola y panceta.



Ñoqui

Se elaboran con patatas y harina. Además, se pueden añadir otros ingredientes como la ricota. Se pueden acompañar con carne y salsa de tomate.



Macarrón

La receta más clásica es con tomate y queso rallado gratinado. Se le puede añadir chorizo y huevo.



Ravioli

Cuadrados o redondos y rellenos de carne, champiñón, espinaca… Se acompañan con aceite de oliva, albahaca y parmesano, salsa de tomate o pesto.



Tallarín

Aplastados y estrechos para hacer a la carbonara con panceta o con verduras estilo oriental.



Rigatoni

Con ternera y tomate o con verduras salteadas (brócoli, berenjena, tomate…).



Linguini

Similar al espagueti. Para cocinar a la marinera con marisco (langostinos y almejas).

Cocinar pasta seca



1. Poner una cazuela al fuego con abundante agua. Añadir sal.



2. Cuando entre en ebullición, incorporar la pasta seca (macarrones, espaguetis, lazos…).



3. Esperar a que la pasta esté cocida.



4. Escurrir inmediatamente y servir para que no se pase.

Cocinar pasta fresca



1. Calentar en una cazuela agua. Añadir sal.



2. Cuando el agua esté hirviendo, agregar la pasta fresca.



3. Retirar cuando esté cocida. Hay que tener en cuenta que este tipo de pasta se hace antes que la seca.



4. Si no se va a servir inmediatamente, dejarla unos minutos debajo del grifo de agua para cortar la cocción.

Hacer pasta casera



1. Formar una montaña con 300 g de harina, hacer un hueco en el medio y cascar 3 huevos dentro. Sazonar con una pizca de sal.



2. Remover los huevos con un tenedor. Empezar a incorporar la harina de los lados hacia dentro hasta obtener una masa compacta y homogénea.



3. Trabajar bien con las manos hasta lograr que esté lisa, sin grumos y elástica.



4. Hacer una bola, envolver en film transparente y reservar en el frigorífico durante al menos 30 min.



5. Sacar la bola de masa del frigorífico y retirar el film transparente.



6. Poner un poco de harina en la encimera y comenzar a estirarla con el rodillo.



7. Enrollar la masa en el rodillo para darle la vuelta.



8. Trabajarla por ambos lados y dar la forma deseada.

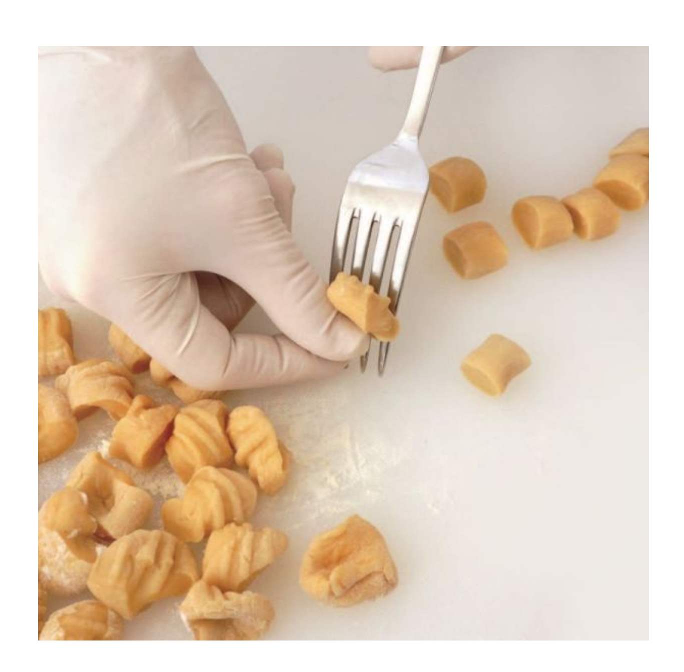
Hacer ñoquis



1. Elaborar un puré de patata. Cuando esté hecho, hacer un hueco en el medio, añadir 1 huevo y mezclar. Ir agregando harina poco a poco hasta obtener una masa que no se pegue en las manos. En una encimera enharinada, hacer un tubo con la pasta.



2. Cortar con un cuchillo la masa del tubo en trozos iguales.



3. Con un tenedor, presionar los lados para hacerle las estrías decorativas.



4. Los ñoquis están listos para cocer en agua.

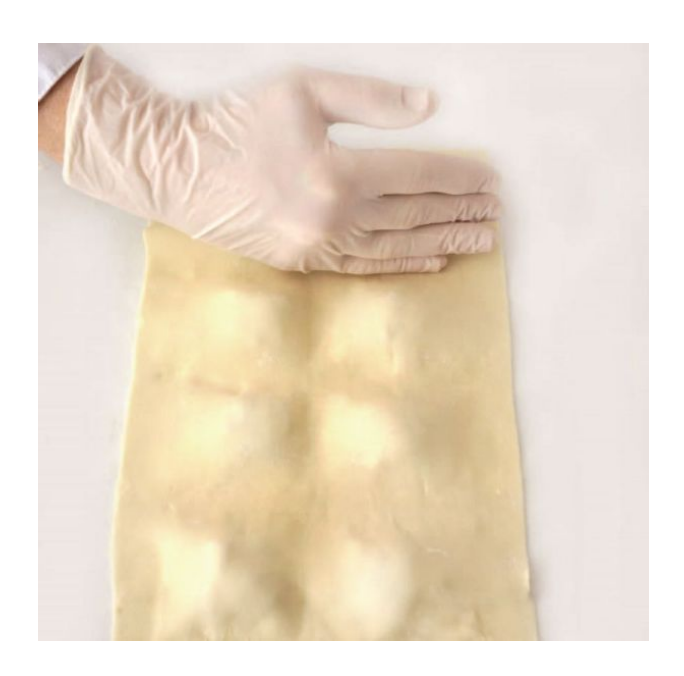
Rellenar raviolis



1. Colocar una fina capa de pasta y dividirla en 2 láminas iguales. Poner una sobre una tabla y marcar con un cortador cuadrados del mismo tamaño.



2. Echar 1 cucharada del relleno en el centro de cada cuadrado y pintar los bordes con un pincel impregnado en huevo batido para ayudar a que cierre mejor.



3. Colocar la otra lámina de pasta encima y marcar con la mano cada cuadrado.



4. Terminar de cortar los raviolis con el cortador de pasta y apretar bien los bordes para que se peguen.

Aceites de oliva

El aceite de oliva es un zumo de fruta con gran aroma y sabor. Dentro de los aceites de oliva vírgenes, la categoría extra es la de mayor calidad.

Aunque no caduca, siempre lleva una fecha de consumo preferente a partir de la fecha de envasado. Normalmente son aceites monovarietales, aunque también existen mezclados (coupage).

Para el desayuno, ensaladas o guisos, la cocina mediterránea no se concibe sin él. Existen diferentes tipos según la variedad de la aceituna con la que estén hechos. Además, el aceite de oliva se puede aromatizar con hierbas y condimentos.



Arbequina

Tiene muy poco armargor y está recomendado para consumir en crudo: con pan, aliñar ensaladas, gazpachos, mayonesas, carpaccios, boquerones en vinagre.



Hojiblanca

De sabor equilibrado en amargor y sabor fresco, se utiliza en crudo para aliños suaves de ensaladas o verduras, marinados y para freír y saltear.



Picual

La más abundante en España. Aceite indicado para freír —ya que aguanta altas temperaturas— pescado o patatas fritas, para productos crudos (queso, cecina) y macerados de carne. Afrutado con un ligero picor.



Cornicabra

Es una de las aceitunas más producidas en España. Su sabor es afrutado, amargo y algo picante. Aguanta bien las altas temperaturas y acompaña cernes y pescados.

Vinagres

Para aliñar verduras y vegetales, para escabechar y marinar, para encurtir y conservar, e incluso para hacer salsas, el vinagre es fundamental en la cocina. Existen muchos tipos, según el país de origen o la materia prima con la que estén hechos.



Manzana

De la fermentación de la manzana, es apropiado para aliñar ensaladas (hojas verdes, tomate, atún, pasta, arroz…) y pescados.



Blanco

Su uso culinario está más restringido al ser muy fuerte. Se puede utilizar para evitar que la clara se expanda al cocer huevos o hacerlos escalfados o para limpiar la verdura cruda.



Vino

Muy común en las cocinas, realza los guisos de carne roja, los marinados, las legumbres y las salsas. Como condimento para productos crudos: ensaladas, quesos, carnes, verduras, fruta (fresas), etc.



Jerez

Como aliño para gazpachos y vinagretas para ensaladas (tomate, ensaladillas) o guisos de carne.



Frambuesa

Muy aromático, es perfecto para acompañar ensaladas en verano.



Balsámico de Módena

Como condimento para productos crudos: ensaladas, quesos, carnes, verduras, fruta (fresas), helados…

Hacer vinagreta



1. Poner 2 cucharadas de mostaza de Dijon en un bol junto con otras 2 cucharadas de vinagre (balsámico, de Jerez o de manzana) y un poco de mostaza molida.



2. Batir e ir añadiendo un chorro de aceite de oliva virgen extra mientras va emulsionando. Para aliñar ensaladas, pasta o pescado blanco.

Hacer mojo verde



1. Pelar 4 dientes de ajo y preparar 50 ml de vinagre, 250 ml de aceite de oliva y un manojo de cilantro.



2. Poner los ajos y el cilantro en un mortero y comenzar a majar. Añadir una pizca de sal.



3. Incorporar el aceite y el vinagre, y seguir machacando la mezcla.



4. El mojo estará listo cuando los ingredientes estén deshechos e infusionados.

Hacer mojo rojo



1. Echar en un mortero ½ pimiento rojo partido, 2 dientes de ajo pelados, 1 guindilla, ½ cucharadita de pimentón, 1 de comino, una pizca de pimienta y sal.



2. Comenzar a machacar y añadir un hilo de aceite de oliva virgen.



3. Continuar majando hasta que los ingredientes estén blandos.



4. Cuando tenga textura de salsa, acompañar con unas papas arrugás canarias.

Hacer fondo de pescado



1. Poner en una cazuela las espinas y las cabezas de pescado. Llenar de agua.



2. Añadir 1 puerro cortado en trozos, 1 cebolla partida y 2 zanahorias partidas. Poner al fuego.



3. Hervir durante 1 h, retirando la espuma que vaya saliendo en la superficie.



4. Filtrar el caldo para eliminar los restos de pescado y la verdura.

Hacer fondo oscuro



1. Echar en una cazuela trozos de hueso de carne de vaca (caña, tuétano, morcillo, rodilla, partes gordas de solomillo…). Trocear y añadir también 1 zanahoria, 1 puerro y 1 cebolla.



2. Llenar de agua y hervir durante 90 min.



3. Espumar si fuera necesario.

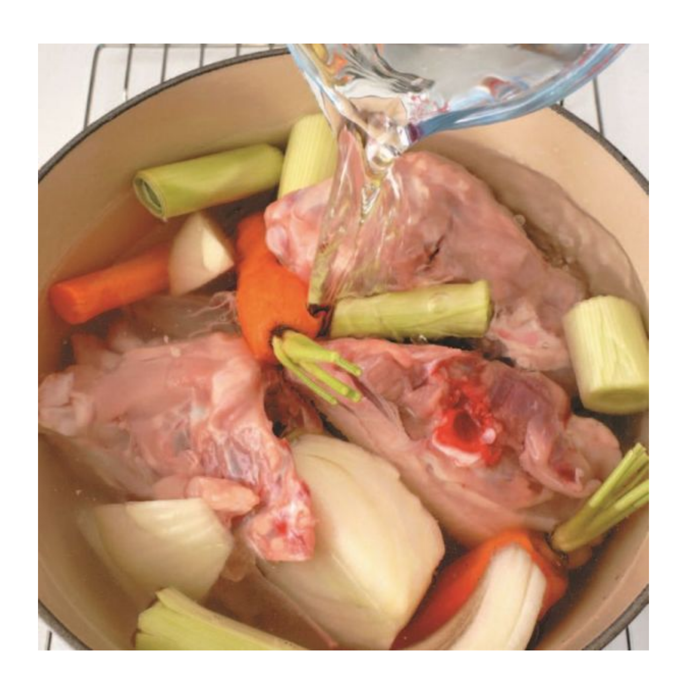


4. Por último, colar el caldo para que quede limpio de impurezas y de verduras.

Hacer caldo de pollo



1. Echar en una cazuela carcasas y esqueletos de pollo y alguna pechuga. Incorporar 2 zanahorias, 2 puerros, 1 cebolla, 1 nabo, laurel, sal y pimienta.



2. Añadir agua y hervir durante 1 h.



3. Ir retirando con una cuchara la espuma de la superficie.



4. Colar el caldo para desechar el pollo y las verduras.

Recetas MasterChef

Arroz a banda

Ingredientes

1 kg de arroz
100 g de gambas
1 sepia
1 tomate
1 puerro
1 zanahoria
1 diente de ajo
1 hoja de laurel
1 cucharada pimentón dulce
Huesos y cabezas de pescado
Azafrán
Aceite de oliva

Preparación

1. Preparar en 3 l de agua un caldo con los huesos y las cabezas de pescado junto con la hoja de laurel, la zanahoria pelada y cortada y el puerro limpio y también cortado en trozos. Colar y reservar.

2. Sofreír el diente de ajo y las gambas en una paellera con un poco de aceite. Retirar las gambas y reservar. Sofreír en el mismo aceite la sepia en trozos pequeños y añadir el tomate cortado. Cuando se evapore al agua, incorporar el pimentón, el arroz, azafrán y el caldo caliente. Dejar que se haga el arroz. Un poco antes de terminar la cocción, agregar las gambas peladas. Acompañar con alioli.



Fabada

Ingredientes

500 g de fabes
1 morcilla
2 chorizos
Tocino

Preparación

1. Poner el día anterior las fabes en remojo.
2. Retirar el agua del remojo y echarlas en una cazuela con agua limpia.
3. Calentar a fuego fuerte y cuando empiecen a hervir, asustarlas con un par de vasos de agua fría para cortar la cocción.
4. Incorporar el chorizo, la morcilla y el tocino, y cocer lentamente durante 2 h o hasta que la fabes estén blandas.



Ensalada de langostinos

Ingredientes

100 g de langostinos cocidos
2 naranjas
Lechugas variadas
Albahaca
Vinagre de Módena
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta molida

Preparación

1. Lavar, secar y picar las lechugas. Pelar 1 naranja, sacar los gajos y trocear. Exprimir la otra. Reducir el zumo durante unos minutos a fuego lento.
2. Poner el jugo en un bol, sazonar con una pizca de sal y pimienta, aliñar con un chorrito de aceite y otro de balsámico, y emulsionar.
3. Montar la ensalada con las hojas de lechuga picadas, los langostinos y los gajos de naranja. Aliñar con la vinagreta y acompañar con hojas de albahaca.



Menestra de verduras

Ingredientes

200 g de judías
200 g de alcachofas
200 g de habas
200 g de guisantes
4 huevos
4 lonchas de jamón
3 patatas pequeñas
2 zanahorias
1 diente de ajo
1 cucharada de harina
Vinagre
Aceite de oliva virgen
Sal

Preparación

1. Lavar y pelar las verduras. Cortar en cuadrados las judías, las zanahorias, los corazones de alcachofas y las patatas, y hervir en

agua junto con las habas y los guisantes con un poco de sal hasta que estén al dente. Reservar el caldo.

2. Picar y sofreír el diente de ajo con un poco de aceite. Añadir las lonchas de jamón picadas y dorar durante unos segundos.
3. Incorporar la harina y un poco de caldo de las verduras, y cocer unos minutos. Añadir las verduras y rehogar unos minutos más.
4. Escalfar los huevos en agua hirviendo con un chorro de vinagre, colocarlos encima de la menestra y regar con un poco de aceite de oliva virgen.



Rigatoni con espárragos verdes

Ingredientes

400 g de rigatoni
1 taza de queso rallado pecorino
1 manojo de espárragos trigueros finos
2 dientes de ajo
2 yemas de huevo
1 huevo entero pequeño
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta negra

Preparación

1. Picar los dientes de ajos y sofreírlos en una sartén con un poco de aceite. Lavar y trocear los espárragos, desechando la parte dura del tallo, e incorporar a la sartén. Saltear con los ajos durante unos minutos hasta que empiecen a estar blandos. Salpimentar y reservar.
2. Calentar agua, añadir sal y cuando hierva, echar la pasta Cuando esté al dente, escurrir, incorporar a la sartén de los espárragos y mezclar bien. Apagar el fuego y agregar el huevo batido.

3. Echar las yemas y remover. Espolvorear el queso justo antes de servir y mezclar una vez más.



Verdinas con almejas

Ingredientes

350 g de verdinas
300 g de almejas
1 cebolla
1 diente de ajo
1 tomate
½ cabeza de ajos
1 vaso de vino blanco
1 cucharada de harina
1 cucharadita de pimentón dulce
1 hoja de laurel
Aceite de oliva
Sal fina y gorda

Preparación

1. Poner la noche anterior las verdinas en remojo. Al día siguiente, retirar el agua y cocerlas en una olla con la ½ cabeza de ajos, la cebolla pelada, el tomate, un poco de sal y la hoja de laurel.

2. Aparte, poner en remojo las almejas con agua y sal gorda durante 2 horas.
3. Picar el diente de ajo y rehogarlo en un chorrito de aceite. Añadir la harina y remover bien. Incorporar el pimentón y antes de que coja mucho color, verter al vino blanco. Dejar que se evapore el alcohol unos minutos y agregar las almejas. En el momento en que se abran, apagar el fuego.
4. Retirar la verdura de la olla y pasar por la batidora la cebolla y el tomate con un poquito del caldo de las judías.
5. Poner la olla de nuevo y calentar lentamente durante unos minutos. Añadir las almejas con la salsa y cocer un par de minutos más para que se ligue bien todo.
6. Servir bien caliente.



Ceviche de corvina

Ingredientes

1 lomo de corvina
50 g de leche de coco
1 cebolla tierna
Zumo de 1 lima
AOVE

Preparación

1. Emulsionar el zumo de la lima con la leche de coco y aceite de oliva.
2. Picar la cebolla muy fina y añadirla a la emulsión. Reservar en el frigorífico durante 2 h.
3. Limpiar bien el lomo de corvina, trocearlo en láminas muy finas y regar con el aliño en el momento de servir.



Buñuelos de morcilla

Ingredientes

580 g de harina
260 g de agua
200 g de morcilla de caldera
120 g de azúcar blanca
28 g de miel
6 g de bicarbonato sódico
7 huevos frescos
Aceite de girasol

Preparación

1. Poner en un vaso americano la morcilla previamente atemperada en el horno y triturar unos 10 min para romper las fibras.
2. Meter en una manga pastelera e ir haciendo círculos de unos 4 o 5 cm de diámetro sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Pinchar cada uno con un palillo redondo y congelar.
3. Mientras tanto, triturar los huevos, el bicarbonato, la miel, el azúcar y el agua a velocidad media durante 2 min. Añadir la harina y triturar otros 2 min más. Verter el contenido en un bol,

filmar y reservar en el frigorífico hasta el momento de usar la masa de tempura.

4. Bañar cada círculo de morcilla en la tempura y freír en aceite caliente a 175 °C. Reservar sobre papel de cocina.
5. Calentar los buñuelos en el horno a 180 °C durante 2 min justo antes de llevar a la mesa.



Hummus

Ingredientes

Garbanzos cocidos
1 cucharada de semillas de sésamo tostado
1 cucharadita de pimentón dulce
1 cucharadita de comino
1 cucharadita de nuez moscada
1 ramita de perejil
1 diente de ajo
1 limón
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Preparación

1. Mezclar en el vaso de una batidora los garbanzos con el diente de ajo, el zumo del limón, las semillas de sésamo, el comino, la nuez moscada, un chorro de aceite de oliva y un poquito de sal, y batir hasta obtener una pasta suave.
2. Añadir, si fuera necesario, un poco de agua para conseguir la textura perfecta.

3. Servir el hummus en un bol y espolvorear por encima con el pimentón.
4. Aliñar con un chorro de aceite de oliva virgen extra y decorar con la ramita de perejil.



Coca de sardinas con mayonesa de wasabi

Ingredientes

4 sardinas
200 g de harina de fuerza
100 g de azúcar
50 g de aceitunas negras sin hueso
10 g de wasabi en polvo
10 g de alga codium en polvo
6 g de levadura de panadería
100 ml de agua
1 huevo entero
Ralladura de 2 limas
Brotes de hoja de menta
40 ml de aceite de oliva
Aceite de girasol
300 g de sal gorda
4 g de sal

Preparación

1. Diluir la levadura en el agua. Tamizar la harina en un bol y añadir el aceite de oliva, el alga codium, la sal y la levadura con su agua. Trabajar la mezcla con las manos 5 min y tapar con un paño húmedo. Dejar que la masa repose en el horno a 60 °C durante 25 min.
2. Espolvorear harina sobre una superficie y estirar la masa con un rodillo. Formar un cuadrado de 20 cm de lado y 5 mm de grosor, y hornear a 180 °C unos 15 min. Cortar en 4 rectángulos y reservar.
3. Sacar los lomos de las sardinas y retirar las espinas. Juntar en un bol con una mezcla de azúcar, sal gorda y la ralladura de limas. Marinar durante 5 min. Una vez transcurrido el tiempo, eliminar el exceso de sal con agua y secar las sardinas con papel absorbente. Reservar.
4. Batir el huevo en un vaso americano junto con aceite de girasol añadido a hilo hasta que la salsa emulsione. Incorporar el wasabi y sazonar con sal.
5. Servir sobre la coca unos lomos de sardina. Acompañar con la mayonesa de wasabi y decorar con aceitunas negras y unos brotes de menta.



Crema de carabineros con vieiras y tartar de sus colas

Ingredientes

12 corazones de vieira (solo la carne)
700 g de carabineros
150 g de mantequilla
150 g de patatas
20 g de mantequilla
2 l de agua
100 ml de vino Pedro Ximénez
1 y ½ cebolla
1 puerro
1 zanahoria
½ cabeza de ajos
1 manojo de ciboulette
Flores comestibles
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra

Preparación

1. Dorar la cabeza de ajos, añadir la cebolla picada y pochar. Agregar la zanahoria y el puerro troceados y seguir pochando. Incorporar las cabezas y los caparazones de los carabineros y rehogar junto con las verduras. Mojar con el vino y dejar que se evapore el alcohol durante 5 min.
2. Mojar el sofrito con el agua y cocer 20 min más. Una vez transcurrido el tiempo, dejar infusionar otros 5 min fuera del fuego. Pasar la mezcla por un colador fino y volver a poner al fuego sin dejar que llegue a hervir.
3. Agregar la mantequilla y las patatas cocidas, y triturar con una túrmix hasta obtener la textura deseada. Reservar la crema caliente.
4. Derretir mantequilla en una sartén y dorar las vieiras en ella. Debe quedar el centro un poco crudo. Reservar.
5. Quitar los intestinos de las colas de los carabineros y picar finamente. Aliñar con aceite, sal y pimienta negra, y reservar en una manga pastelera.
6. Servir en un plato la crema, colocar unas vieiras en el centro y acompañar con un poco de tartar sobre estas. Decorar con ciboulette y flores comestibles.



Migas extremeñas

Ingredientes

Pan duro
250 g de panceta
1 taza de melón cortado en daditos
3 dientes de ajo
1 patata
1 cebolleta
Aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Cortar el pan en dados, colocarlo sobre un trapo seco y humedecer con un poco de agua. Reservar.
2. Añadir aceite a una sartén y, cuando esté caliente, agregar los ajos y la cebolleta muy picada. Pasados unos minutos, añadir también la patata en cubitos. Dorar, retirar y reservar.
3. Sofreír en el mismo aceite la panceta cortada en trozos. Retirar y reservar.

4. Dorar también en el mismo aceite el pan sazonado con una pizca de sal. Incorporar la panceta y los ajos, y remover un par de veces.
5. Servir las migas en cazuelitas acompañadas con unos dados de melón.



Capellini de calabaza con mantequilla de salvia

Ingredientes

Para la pasta fresca

100 g de harina de trigo
1 huevo
1 cucharada de aceite de oliva
Sal

Para el relleno

50 g de calabaza
20 g de ricota
10 g de nueces trituradas

Para la salsa

100 g de mantequilla
3 hojas de salvia

Preparación

Para la pasta fresca

1. Hacer con la harina un volcán y echar en el centro el huevo, el aceite y una pizca de sal. Amasar poco a poco hasta obtener una bola y trabajar unos 10 min aproximadamente. Una vez transcurrido este tiempo, cubrir la bola con film transparente y dejar que repose en el frigorífico durante 30 min.

Para el relleno

2. Cocer la calabaza en agua hirviendo. Sacar cuando esté blanda, dejar templar, machacar con un tenedor y mezclar con el queso ricota y las nueces.

Para la salsa

3. Fundir lentamente la mantequilla. Incorporar las hojas de salvia e infusionar 5 min con el fuego apagado.

Para terminar

4. Pasados los 30 min de reposo de la pasta, trabajarla con la máquina de amasar. Aplastar y pasar por los rodillos por el grosor 1 unas cuatro veces. A partir de aquí ir pasando por los rodillos con una estrechez mayor, de número en número, hasta llegar al 6.
5. Cortar con un cortapastas redondo obleas redondas y poner 1 cucharada de relleno en el centro de cada una. Mojar con agua los bordes, doblar por la mitad y pegar los extremos. Hervir los capellini en abundante agua durante 3 min y sacar.

Presentación

6. Mezclar con la mantequilla de salvia y tomar calientes.



Paté de lubina

Ingredientes

Lomos de lubina
200 ml de nata líquida
4 cucharadas de tomate frito natural
2 huevos
1 cebolleta pequeña
Pepinillos
Pan
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta molida

Preparación

1. Picar la cebolleta y sofreírla en aceite hasta que quede transparente. Dejar que se temple.
2. Desmigajar la lubina y mezclarla con los huevos, la nata, el tomate, la cebolleta templada, sal y pimienta. Batir en una batidora para que quede todo integrado.
3. Verter la mezcla en un molde y hornear en un horno precalentado a 180 °C hasta que al pinchar el pastel con un cuchillo este salga

limpio.

4. Dejar enfriar el paté y servir con pan tostado y pepinillos picados.



Gazpacho

Ingredientes

200 g de tomates maduros
150 g de pepinos
50 g de miga de pan
20 ml de vinagre de Jerez
1 diente de ajo
½ pimiento rojo
Hojas de menta
50 ml de aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Disponer los tomates, los pepinos, la miga, el vinagre, el diente de ajo y el pimiento rojo en un robot de cocina y triturar durante 5 min.
2. Pasar por un chino.
3. Emulsionar en un vaso americano con el aceite de oliva hasta obtener una textura de crema. Poner a punto de sal.

4. Servir en un bol con unas gotas de aceite de oliva virgen y unas hojas de menta.



Sushi variado

Ingredientes

Para el nigiri

1 lomo de pez mantequilla
1 lomo de salmón
200 g de arroz japonés
50 ml de vinagre de arroz
½ l de agua
1 cucharadita de azúcar
Sal

Para el roll

200 g de arroz japonés
100 g de carne de cangrejo
50 ml de vinagre de arroz
1 cucharadita de azúcar
1 aguacate
1 pepino
Queso crema

Semillas de sésamo
Agua
Sal

Preparación

Para el nigiri

1. Lavar el arroz durante 5 min o hasta que el agua salga completamente limpia. A continuación, cocerlo en ½ l de agua y, una vez cocido, dejarlo que repose tapado 10 min. Luego, extenderlo sobre una fuente para que se enfríe un poco. Hervir unos minutos el vinagre junto con el azúcar y una pizca de sal. Dejar que repose y rociar el arroz con la mezcla. Remover, tapar de nuevo y dejar que repose otros 10 min.
2. Cortar el lomo de salmón y de pez mantequilla en pequeños trozos de entre 3 y 5 mm.
3. Mojar las manos y dar forma ovalada al arroz, poner un trozo de salmón por encima y aplastarlo un poquito. Repetir la operación con el pez mantequilla.

Para el roll

4. Pelar, retirar las semillas del pepino y picarlo en bastones finos. Cortar el aguacate y la carne de cangrejo en tiras. Espolvorear

una esterilla con semillas de sésamo y colocar sobre esta una capa de 1 cm de arroz cocido.

5. Colocar el pepino, el cangrejo, el queso y el aguacate haciendo filas cerca de uno de los extremos de la capa de arroz. Enroscar y apretar un poquito.
6. Cortar el cilindro de arroz en trozos de unos 2 cm de espesor y servir en una fuente junto con el nigiri.



Ensalada de garbanzos y bogavante

Ingredientes

1 bogavante de 1 kg
200 g de garbanzos
4 l de agua
1 mango
1 aguacate
1 hoja de laurel
Canónigos
Vinagre de manzana
Aceite de oliva virgen extra
Sal

Preparación

1. Poner la noche anterior los garbanzos en remojo con agua fría. Al día siguiente, cocerlos en agua hirviendo hasta que estén tiernos. Escurrir y dejar que se enfríen.
2. Atar el bogavante con hilo de bramante y cocerlo tapado en abundante agua hirviendo con sal y laurel durante 20 min. Una vez transcurrido el tiempo, destapar y dejar que se enfríe en el

agua. Separar la cabeza del caparazón y sacar la cola entera cortando la parte de abajo del caparazón con cuidado. Partir la carne en trozos, sacar la de las patas y las pinzas y reservar.

3. Hacer una vinagreta con aceite de oliva, vinagre y sal, y emulsionar.
4. Hacer una cama de garbanzos, colocar encima unos cubitos de mango y aguacate, luego los canónigos, y terminar con un trozo de la cola del bogavante y una pinza. Aliñar con la vinagreta.



Vichyssoise de pera

Ingredientes

½ kg de patatas
300 ml de leche entera
200 ml de nata líquida
4 tazas de caldo de pollo sin sal
4 cucharadas de mantequilla
3 puerros grandes
3 peras
1 cebolla mediana
Cebollino fresco picado para decorar
Picatostes
Sal

Preparación

1. Calentar la mantequilla y, cuando empiece a dorarse, saltear en ella durante unos minutos la parte blanca de los puerros cortada en rodajas y la cebolla picada. Agregar las patatas peladas y cortadas en trozos, verter el caldo, sazonar con sal y llevar a

ebullición. Bajar el fuego y cocinar lentamente hasta que las patatas estén blandas.

2. Añadir 2 peras peladas y cortadas, y cocer unos minutos más. Verter la leche y la nata fría con el fuego apagado, y remover bien. Pasar por la batidora hasta obtener un puré suave y colar si fuera necesario. Dejar enfriar en la nevera unas cuantas horas.
3. Mientras, forrar una bandeja con papel sulfurizado y hornear la otra pera pelada y cortada en láminas de 3 mm durante 1 h en un horno precalentado a 100 °C. Subir la temperatura a 120 °C y asar otros 30 min más.
4. Servir la crema con picatostes y decorar con cebollino picado y las láminas crujientes de pera.



Vieiras con salsa de manzana

Ingredientes

8 vieiras
100 ml de nata
1 vaso de Pedro Ximénez
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de mantequilla
1 cucharada de almendras crudas molidas
1 cucharadita de pan rallado
2 manzanas
1 cebolleta
Ralladura de 1 lima
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

1. Remojar las vieiras en agua con sal durante unas horas para que se limpien. Luego, sacarlas de su concha y reservar estas últimas.

2. Picar la cebolleta y pocharla en una sartén con la mantequilla. Añadir el azúcar y cocinar unos minutos más. Incorporar las manzanas peladas y picadas en dados y cocer hasta que estén blandas. Regar con el vaso de vino y dejar que reduzca unos minutos. Agregar la nata y remover. Cocer unos minutos más y pasar por la batidora hasta obtener una salsa fina.
3. Marcar la carne de las vieiras en una plancha con un poco de aceite de oliva y salpimentar. Mezclar las almendras con el pan rallado y la ralladura de la lima.
4. Volver a poner la vieira en la concha y espolvorear por encima con la mezcla de pan. Hornear hasta que esté dorada la parte de arriba y servir con un poco de salsa de manzana.



Carpaccio de ternera con parmesano

Ingredientes

400 g de solomillo de ternera
50 g de queso parmesano
1 taza de aceitunas negras
4 pepinillos agridulces
1 limón
Hojas de albahaca
Aceite de oliva virgen extra
Sal en escamas y pimienta

Preparación

1. Limpiar el solomillo de grasa, envolverlo en film transparente y congelar durante 3 h.
2. Triturar los pepinillos y las aceitunas y reservar. Hacer unas lascas con el parmesano y reservar.
3. Emulsionar el aceite de oliva, el zumo de ½ limón y la albahaca muy picadita.
4. Una vez transcurrido el tiempo, sacar el solomillo del congelador y cortarlo en lonchas muy finas, aplastarlas con un rodillo y

salpimentar. Aliñar con la emulsión de albahaca y añadir los pepinillos y las aceitunas triturados. Decorar con las lascas de parmesano.



Pastel de cabracho

Ingredientes

½ kg de cabracho
½ kg de tomates maduros
50 g de mantequilla
30 g de miga de pan del día anterior
1 vaso de vino blanco
2 cucharadas de leche
7 huevos
2 cebollas
2 dientes de ajo negros
1 diente de ajo blanco
1 limón
1 hoja de laurel
Rebanadas de pan
Aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Hervir agua con la hoja de laurel, 1 cebolla, el vino blanco y sal durante 10 min. Añadir el cabracho entero y dejar que cueza tapado. Cuando esté tierno, sacar de la cazuela y separar con cuidado la carne de las espinas.
2. Aparte, picar el diente de ajo blanco y la otra cebolla y sofreír en aceite. Añadir los tomates pelados y troceados y cocer hasta que espese la salsa. Pasar por un chino y reservar.
3. Sazonar con sal el pescado y rehogarlo en mantequilla junto con la miga de pan remojada previamente en leche. Añadir la salsa de tomate y cocinar unos minutos. Con el fuego ya apagado, agregar 6 yemas de huevo. Incorporar después las claras montadas y mezclar bien.
4. Verter la mezcla en un molde engrasado con mantequilla y hornear al baño maría en un horno precalentado a 200 °C durante 1 h o hasta que los bordes se despeguen del molde y el centro esté esponjoso. Hacer una mayonesa con el huevo restante, una pizca de sal, unas gotas de limón, los ajos negros y aceite de oliva. Tostar unas rebanadas de pan y servir el pastel sobre ellas. Acompañar con la mayonesa de ajo negro.



Cocido

Ingredientes

Para el cocido

400 g de garbanzos
Fideos
200 g de costillas de cerdo
100 g de cecina
100 g de tocino blanco
100 g de jarrete
100 g de morro
100 g de oreja de cerdo
1 chorizo
1 morcilla
Sal

Para la berza

½ berza
3 dientes de ajo
1 cucharadita de pimentón dulce

80 cl de aceite de oliva 0,4

Para el relleno

200 g de miga de pan de hogaza
50 g de chorizo
1 huevo
Leche
Perejil
Bicarbonato
Aceite de oliva
Sal

Preparación

Para el cocido

1. Cocer en una cazuela el morro con la oreja. Una vez que hierva y suelte todas las impurezas, retirar el agua.
2. Cocer en una olla exprés con agua fría los garbanzos con todas las carnes y el tocino durante 50 min. Retirar las carnes y reservar. Colar el caldo y dejar que reduzca hasta obtener el sabor concentrado.
3. Cocer en ese mismo caldo los fideos y rectificar de sal.

Para la berza

4. Cocer la berza cortada en juliana ancha durante aproximadamente 20 min. Colar y reservar.
5. Aparte, sofreír los ajos cortados en láminas, agregar el pimentón dulce fuera del fuego y verter el sofrito sobre la berza cocida. Remover.

Para el relleno

6. Remojar la miga en leche y hacer una masa compacta.
7. Agregar el chorizo y perejil picaditos, el huevo entero, una pizca de bicarbonato y sal. Batir y dejar que repose durante 30 min.
8. Hacer bolas tipo croquetas y freír en abundante en aceite. Reservar.

Presentación

9. Llevar el cocido a la mesa todo junto para que cada comensal se pueda servir a su gusto.



Ratatouille

Ingredientes

6 tomates
1 calabacín
1 pimiento verde
1 pimiento rojo
1 berenjena
1 cebolla
1 diente de ajo
Hierbas provenzales
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

1. Picar y sofreír el diente de ajo y la cebolla en un poco de aceite de oliva. Una vez pochada la cebolla, añadir 4 tomates pelados y también picados, y cocinar lentamente durante 15 min. Reservar la salsa.
2. Lavar y cortar con una mandolina en rodajas del mismo grosor la berenjena, el calabacín, los pimientos y los otros 2 tomates.

3. Extender la salsa de tomate en una bandeja y colocar las rodajas de verduras alternas de fuera hacia adentro haciendo una espiral. Sazonar con una mezcla de hierbas provenzales, aceite de oliva, pimienta y sal, y tapar con papel de aluminio. Asar durante 30 min en un horno precalentado a 180 °C. Unos minutos antes de finalizar el asado, destapar para que las verduras tomen un color dorado.


Paris

Cardo con almendra y jamón

Ingredientes

Para el caldo de cocido

1 gallina
200 g de garbanzos
200 g de morcillo
150 g de huesos de jamón
150 g de zanahorias
150 g de cebollas
120 g de espinazo salado
80 g de tocino
1 repollo
2 hojas de laurel
Sal

Para los cardos

600 g de cardos
120 g de jamón salado
75 g de almendras tostadas

40 g de harina
300 ml de caldo de cocido
1 limón
1 diente de ajo
20 ml de aceite de oliva virgen
Sal y pimienta negra

Preparación

Para el caldo de cocido

1. Calentar agua en una cazuela grande, introducir todos los ingredientes que conforman el caldo de cocido, llevar a ebullición y cocer el mayor tiempo posible. Rectificar de sal, colar y reservar el caldo por separado.

Para los cardos

2. Cortar la base de los cardos, limpiar sus tallos con agua y cortarlos entre 5 y 6 cm de largo.
3. Hervir 1½ l de agua con sal y limón. Cuando esté hirviendo, agregar los cardos y cocer durante 8 o 10 min. Retirar, escurrir y reservar el agua de la cocción.
4. Rehogar en aceite de oliva el diente de ajo cortado en láminas e incorporar la harina para elaborar un roux blanco. Añadir 3 partes

de caldo de cocido por una de agua de cardo. Rectificar de sal y pimienta y cocer.

5. Mientras, cortar el jamón en tacos y reservar.
6. Una vez hecha la salsa, disponer los cardos en una fuente y mojar con la salsa.

Presentación

7. Servir los cardos en un plato junto con el jamón cortado y decorar con unas almendras tostadas.



Sopa castellana

Ingredientes

¼ de gallina
500 g de jarrete
200 g de hueso de caña
150 g de espinazo de cerdo salado
150 g de punta de jamón serrano
150 g de panceta
150 g de chorizo
150 g de jamón
120 g de tomates maduros
16 rebanadas de pan del día anterior
5 dientes de ajo
4 huevos frescos de corral
2 hojas de laurel
1 cebolla
½ repollo
1 cucharadita de pimentón dulce de la Vera
Vinagre de vino
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Preparación

1. Hacer un caldo con unos 5 l de agua junto con la gallina, el jarrete, el hueso, el espinazo, la punta de jamón, la panceta, las hojas de laurel, la cebolla, la cucharadita de pimentón y el repollo. Hervir todo hasta que reduzca y se obtengan aproximadamente 1½ l de caldo de cocido. Colar y reservar.
2. Calentar en una cazuela aceite de oliva y rehogar en él los dientes de ajo cortados en láminas. Incorporar el jamón y el chorizo troceados, y seguir sofriendo. Incorporar las rebanadas de pan y rehogar de nuevo. Agregar los tomates rallados y continuar cocinando. Mojar con el caldo reservado y cocer hasta que se reduzca un poco para concentrar los sabores. Rectificar la sopa de sal y pimienta.
3. Aparte, calentar en una cazuela agua con un chorrito de vinagre y escalfar en ella los huevos.
4. Emplatar la sopa castellana con el huevo escalfado y un chorrito de aceite virgen extra.



Verduras gratinadas con besamel

Ingredientes

Espinacas, guisantes y brócoli
50 g de mantequilla
½ l de leche entera
2 cucharadas de harina
1 diente de ajo
Queso para gratinar
Nuez moscada
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

1. Picar el ajo y rehogarlo en aceite de oliva. Cuando esté dorado, añadir las verduras picadas, salpimentar y reservar en una fuente para horno.
2. Elaborar una besamel con la mantequilla, la harina y la leche sin dejar de remover. Agregar un poco de nuez moscada y sal.
3. Verter la besamel por encima de las verduras.
4. Incorporar el queso y gratinar unos minutos en el horno.



Croquetas

Ingredientes

Sobras de carne estofada o de cocido
50 g de mantequilla
½ l de leche
4 patatas grandes
2 huevos
Pan rallado
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

1. Pelar, partir y cocer las patatas con la leche y la mantequilla.
2. Cuando estén blandas, pasar por un pasapurés. Salpimentar y reservar.
3. Picar la carne y mezclar con el puré de patata. Añadir un huevo.
4. Formar croquetas y pasar por huevo y pan rallado.
5. Freír en abundante aceite y escurrir sobre papel absorbente.


Croquetas

Lentejas

Ingredientes

½ kg de lentejas
1 morcilla de arroz
1 chorizo
2 zanahorias
1 pimiento rojo
1 cebolla
1 calabaza
1 tomate
1 cabeza de ajos
1 hoja de laurel
Aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Poner las lentejas en remojo durante 6 h.
2. Luego, escurrir y cubrir con agua, añadir la hoja de laurel y la cabeza de ajos, y ponerlas a cocer.

3. Aparte, pelar y trocear las verduras y sofreír las zanahorias con el pimiento, la cebolla, un trozo de calabaza y el tomate hasta que esté bien pochado todo. Sazonar con sal.
4. Incorporar el sofrito a las lentejas cuando estén cociendo, añadir el chorizo y la morcilla y seguir cocinando lentamente hasta que estén blandas.



Macarrones al horno

Ingredientes

250 g de macarrones
4 huevos
Chorizo
Queso para gratinar
Salsa de tomate casera

Preparación

1. Cocer los macarrones en una olla con agua hasta que estén al dente. Escurrirlos.
2. Una vez escurridos, colocar en una fuente. Verter salsa de tomate y añadir chorizo troceado por encima. Incorporar los huevos y el queso rallado.
3. Poner los macarrones bajo el grill y cocinar hasta que los huevos estén hechos y el queso gratinado.



Poke de atún

Ingredientes

350 g de atún limpio
200 g de arroz basmati
4 cucharaditas de salsa de soja
2 cucharaditas de aceite de sésamo
8 tomates cherry
2 aguacates
2 pepinillos agridulces
1 lima
½ pepino
Semillas de sésamo
Cilantro
Sal

Preparación

1. Cocer el arroz con agua y una pizca de sal, y reservar.
2. Cortar el atún en dados de 1,5 cm de lado aproximadamente.
3. Mezclar en un bol la salsa de soja, el aceite de sésamo y el zumo de la lima, emulsionar y marinar el atún con la mitad de la salsa

durante 5 min. Reservar la otra mitad de la salsa.

4. Lavar los tomates y partirlos por la mitad. Picar los pepinillos, pelar el pepino y picarlo, y pelar los aguacates y cortar en láminas finas.
5. Montar en boles individuales el poke, colocando un poco de arroz en un lado y los tomates, aguacates, pepinillos y pepino al otro. Poner encima el atún.
6. Espolvorear con semillas de sésamo y cilantro picado, y acompañar con la salsa reservada.



Risotto

Ingredientes

150 g de arroz
50 g de setas de cardo
25 g de mantequilla
½ l de caldo de verduras
4 espárragos verdes finos
1 cebolla
1 vaso de vino blanco
Parmesano rallado
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

1. Pelar, trocear la cebolla y rehogarla en aceite de oliva. Añadir las setas y los espárragos picados.
2. Cuando estén dorados, incorporar el arroz y remover. Regar con el vino, cocer unos minutos y verter el caldo poco a poco. Remover suavemente e ir mojando con más caldo según lo vaya pidiendo el arroz.

3. Cuando el arroz esté al dente, agregar una nuez de mantequilla, remover y rallar parmesano por encima. Dejar reposar unos minutos antes de servir.



Calamares rebozados

Ingredientes

1 kg de anillas de calamar
60 g de harina de trigo
2 cucharadas de leche
1 cucharadita de levadura en polvo
2 huevos
1 limón
Aceite de girasol
Sal

Preparación

1. Lavar con agua fría las anillas de calamar y secarlas con papel absorbente.
2. Batir los huevos, añadir la harina, la levadura, la leche y sal, y mezclar bien.
3. Pasar las anillas una a una por el rebozado. Poner una sartén al fuego con abundante aceite y freir cuando esté caliente.
4. Servirlos con unas rodajitas de limón.



Escalopines al roquefort

Ingredientes

1 solomillo de cerdo
100 g de queso roquefort
200 ml de nata para cocinar
50 ml de vino Pedro Ximénez
2 patatas viejas
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

1. Con los solomillos bien limpios, cortar en medallones de 2 cm de grosor. Pelar las patatas y partirlas en rodajas del mismo grosor. Lavar y secar.
2. Poner abundante aceite en una sartén y freír las patatas hasta que queden blandas. Escurrir y sazonar con sal.
3. Verter en otra sartén un poco de aceite y sellar los medallones de cerdo por ambos lados. Salpimentar y reservar en un plato.
4. Echar en la misma sartén la nata y, cuando esté caliente, agregar el queso desmenuzado y el vino. Remover hasta obtener una

textura de salsa. Incorporar los solomillos y cocinar durante unos minutos.

5. Servir las patatas y los escalopines con la salsa de roquefort.



Arroz con bogavante y langostinos

Ingredientes

300 g de arroz bomba
2 l de caldo de pesado
1 cucharada de pimentón
6 langostinos
1 bogavante
2 zanahorias
2 dientes de ajo
Salsa de tomate
Brandi
Aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Pelar los langostinos y reservar las colas.
2. Poner aceite de oliva en una cazuela, añadir los dientes de ajo y las cabezas de los langostinos. Sazonar con sal y cocer para que salgan los jugos. Pasar por la trituradora, colar y reservar.

3. Partir por la mitad el bogavante vivo. Flambear en una sartén con brandi. Reservar.
4. Rehogar las zanahorias peladas y picadas. Agregar el pimentón y salsa de tomate. Incorporar el arroz y remover. Añadir los jugos del bogavante y el triturado de langostinos, remover de nuevo y mojar con el caldo de pescado. Cocer durante 10 min y echar el bogavante.
5. Unos 5 min antes de apagar el fuego, añadir los langostinos. Tapar durante unos minutos antes de servir.



Buñuelos de bacalao

Ingredientes

150 g de bacalao
1 cucharadita de azafrán en polvo
¼ cucharadita de levadura en polvo
1 cebolleta
1 huevo
Perejil
Harina
Aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Desalar el bacalao en agua durante 12 h. Una vez desalado, desmigarlo y mezclarlo con la cebolleta finamente picada. Añadir perejil también picado, sal, el huevo, la levadura y el azafrán y remover bien.
2. Ir añadiendo harina hasta conseguir una masa espesa que no gotee.

3. Dejar reposar 30 min y freír en abundante aceite haciendo bolas con una cuchara grande. Reservar sobre papel absorbente para retirar el exceso de grasa.



Carrilleras al Oporto

Ingredientes

4 carrilleras de ternera
700 ml de oporto
1 taza de uvas pasas
2 cebollas
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

1. Pelar, picar las cebollas en brunoise y sofreírlas en una cazuela con un buen chorro de aceite hasta que estén pochadas.
2. Aparte, salpimentar las carrilleras y dorarlas por ambos lados. Incorporar a la cazuela de las cebollas.
3. Verter el oporto y dejar que reduzca. Mojar con un poco de agua y agregar las uvas pasas. Tapar y cocer hasta que la carne esté blanda y la salsa se haya reducido.



Mero en papillote

Ingredientes

4 lomos limpios de mero
2 zanahorias
1 puerro
1 vaso de vino blanco
AOVE
Sal y pimienta

Preparación

1. Cortar 4 trozos de papel de horno y poner en cada uno un puñadito de zanahorias y puerro picados y 1 lomo de mero. Salpimentar y aliñar con aceite y un chorrito de vino.
2. Cerrar perfectamente todos los envoltorios de horno y hornear durante 15 min en un horno precalentado a 220 °C. Servir cada paquete en un plato y abrirlos en la mesa.



Bacalao à brás

Ingredientes

4 patatas
400 g de migas de bacalao desalado sin piel
5 huevos
1 cebolla
1 bote de aceitunas negras sin hueso
1 ramita de perejil picado
Aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Pelar, lavar y cortar las patatas en juliana. Freír en aceite de oliva. Cuando estén fritas, escurrir el exceso de grasa sobre papel absorbente.
2. Picar la cebolla en juliana y rehogar con aceite de oliva junto con las migas de bacalao. Cuando la cebolla esté blandita, escurrir en un plato con papel absorbente.
3. Juntar las patatas con la cebolla y el bacalao en una sartén. Batir los huevos, sazonar con sal y verter en la sartén, removiendo

constantemente. Cuando empiecen a cuajarse los huevos, retirar del fuego.

4. Picar las aceitunas en 4 trozos.
5. Verter el revuelto en una fuente con el perejil y las aceitunas por encima.



Steak tartar con patatas suflé

Ingredientes

Para el steak tartar

400 g de carne de ternera picada
20 g de mostaza de Dijon
20 g de cebolleta fresca
14 g de alcaparras
14 g de pepinillos
14 g de piparras
24 gotas de salsa Perrins
12 gotas de tabasco
2 yema de huevo
Cebollino
28 g de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Para la yema de huevo de pollita

4 huevo

Para las patatas suflé

400 g de patata agria
Aceite de oliva

Preparación

Para el steak tartar

1. Picar la carne a cuchillo muy fina. Picar también los encurtidos en brunoise, excepto la piparra, que se hace en rodajas finas.
2. Juntar todos los ingredientes con la carne picada y mezclar bien. Poner a punto de sal y pimienta.

Para la yema de huevo de pollita

3. Separar las yemas de las claras y depositar las primeras en agua templada para que se atemperen.

Para las patatas suflé

4. Pelar las patatas y darles forma de rectángulo de 2 x 3 cm. Confitarlas en aceite a 130 °C sin dejar de mover con una araña para que vayan cogiendo aire.

5. Cuando se van suflando por algunas partes, retirar de ese aceite e introducir en otro a 180 °C para que se hinchen por completo.

Presentación

6. Servir el steak tartar en un molde redondo. Colocar encima la yema y acompañar de patatas suflé recién fritas.



Salmón con verduras en papillote

Ingredientes

4 lomos de salmón
50 g de edamame
1 zanahoria
1 puerro
Salsa de soja
Aceite de oliva virgen
Pimienta

Preparación

1. Pela la zanahoria y córtala en juliana fina. Lava la parte blanca del puerro y lamina también en juliana. Lava el edamame.
2. Saltea las verduras en unas gotas de aceite durante unos minutos.
3. Sobre un trozo de papel de horno, coloca una cama de verduras bien escurridas y pon encima 1 lomo de pescado.
4. Riega con un chorrito de aceite de oliva, sazona con pimienta y cierra el paquete con holgura por la parte de arriba.

5. Repite la operación con el resto verduras y salmón, y hornea en un horno precalentado a 160 °C durante 10 min.
6. Sirve inmediatamente en el mismo papillote, ábrelo y pon con un chorrito de soja por encima.



Liebre a la royal con puré de lombarda, castañas y patatas asadas en ceniza

Ingredientes

Para la royal

1 liebre
150 g de hígado de pollo
150 g de hígado de liebre
100 g de champiñones
100 g de tocino en salazón
50 g de pan de miga apretada
50 ml de leche
25 ml de armañac
25 ml de sangre de la liebre
2 chalotas
2 claras de huevo

Para la salsa

60 g de puré de tomate
30 g de harina
25 g de sangre de la liebre
20 g de mantequilla
1 l de vino tinto
1 onza de chocolate negro
3 dientes de ajo
1 cebolla
1 apio
1 puerro
Huesos de la liebre
Laurel
Tomillo
2 dl de aceite de oliva
Sal y pimienta

Para el puré de lombarda

1 lombarda
200 g de panceta
½ cucharadita de pimentón
½ cucharadita de vinagre
2 cebollas
2 manzanas
Azúcar
Aceite de oliva
Sal

Para las castañas

12 castañas
200 ml de salsa de liebre

Para las patatas asadas en ceniza

6 patatas pequeñas
100 g de mantequilla
1 puerro
Sal y pimienta

Para decorar

Trufa fresca de Soria
Hierbas aromáticas

Preparación

Para la royal

1. Cortar las partes nobles de la liebre (lomos, solomillo, paletillas) y deshuesar completamente. Trocear la carne en la picadora y reservar los huesos para la salsa.
2. Saltear el hígado de pollo y el de la liebre hasta que estén bien dorados. Añadir el tocino cortado en daditos y pasar todo por la picadora. Reservar.

3. Picar finamente los champiñones con un cuchillo y dorar. Agregar las chalotas cortadas en brunoise fina y continuar sofriendo. Retirar y reservar.
4. Mezclar en un bol la carne cruda de la liebre, los hígados salteados y triturados, el pan mojado en la leche, las claras, el sofrito, el armañac y la sangre de la liebre.
5. Meter la farsa en una terrina y hornear durante 35 min a 180 °C. Reservar.

Para la salsa

6. Dorar intensamente los huesos reservados de la libre. Añadir y rehogar las verduras picadas, desgrasar, agregar la salsa de tomate y mojar con el vino tinto. Añadir la harina, el laurel, el tomillo, sal y pimienta. Dejar que se evapore el alcohol, cubrir con agua y cocer.
7. Una vez transcurrido el tiempo necesario, pasar por un colador fino, agregar la sangre de la liebre y 3 min antes de finalizar la cocción incorporar la onza de chocolate negro y reducir a fuego lento.

Para el puré de lombarda

8. Pochar las cebollas picadas con un poco de aceite. Una vez doradas, añadir la lombarda cortada en juliana fina, sazonar con sal y azúcar y dejar que sude.

9. Agregar las manzanas y la panceta cortadas en tacos y rehogar el conjunto. Incorporar el pimentón y el vinagre y cocer lentamente durante 1 h.
10. Una vez transcurrido el tiempo, triturar hasta obtener un puré homogéneo. Reservar.

Para las castañas

11. Asar las castañas y pelar. Infusionar en la salsa de liebre a 70 °C durante 1 h. Reservar.

Para las patatas asadas en ceniza

12. Asar el puerro en el horno hasta que esté negro y a continuación triturar hasta obtener un polvo de ceniza.
13. Asar las patatas en el horno con un dado de mantequilla y envueltas en papel de aluminio. Una vez asadas, triturar con un tenedor y añadir la mitad de la mantequilla que el peso de patatas. Poner a punto de sal y pimienta. Amasar la pasta dándole forma de patatas pequeñas y espolvorear sobre ellas el polvo de ceniza.

Presentación

14. Cortar la terrina, salsear y rallar por encima abundante trufa negra. Acompañar con las patatas en ceniza, el puré de lombarda

y un par de castañas. Decorar con hierbas aromáticas.



Tataki de salmón

Ingredientes

Para la marinada

400 g de salmón
2 g de wasabi
100 cl de salsa soja
50 cl de agua
20 cl de aceite de sésamo

Para el guacamole

½ kg de aguacates
30 g de cebolleta verde
10 g de cilantro
3 g de cominos
2 chiles
Zumo de 1 lima
Sal y pimienta negra

Para el chip de plátano

1 plátano macho verde

1 l de aceite de girasol

Sal

Preparación

Para la marinada

1. Triturar todos los ingredientes. Reservar la marinada.
2. Limpiar el salmón y cortarlo en rectángulos de 10 x 3 x 3 cm. Sellar a la plancha por cada una de las caras e introducir en la marinada durante 45 min. Retirar, secar y cortar en lonchas de unos 7 mm de grosor.

Para el guacamole

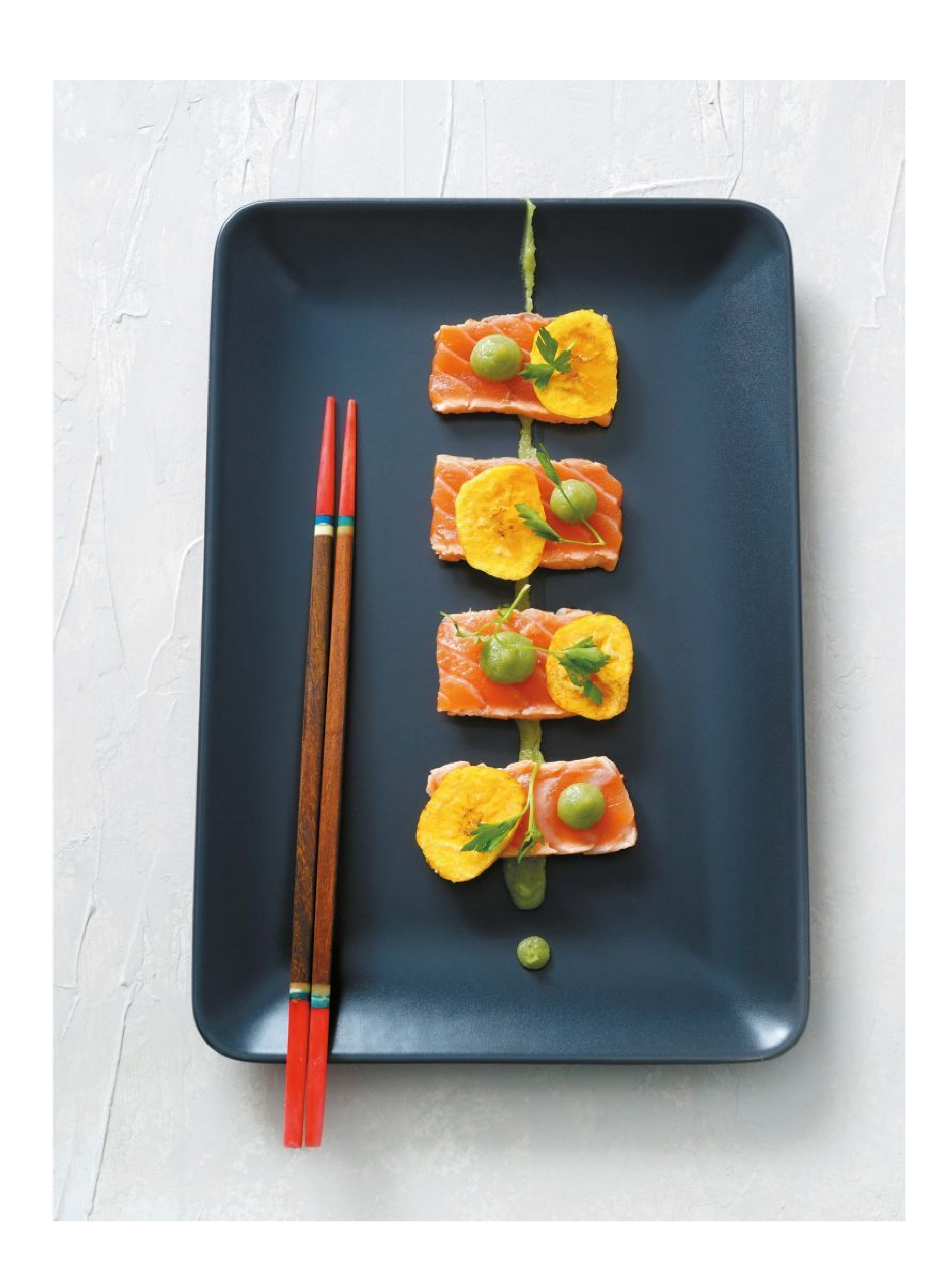
3. Pelar los aguacates y majar la carne con el resto de ingredientes en un mortero o en un robot si se quiere una mezcla más homogénea. Reservar.

Para el chip de plátano

4. Pelar el plátano y cortarlo con una mandolina en láminas de 1 mm de grosor.
5. Freír en aceite de girasol a unos 160 °C. Reservar sobre papel absorbente y poner a punto de sal.

Presentación

6. Servir en una fuente tatakis de salmón con una nuez de guacamole por encima y chips de plátano.



Boquerones al limón

Ingredientes

1 kg de boquerones
2 limones
2 dientes de ajo
Harina
Aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Limpiar los boquerones, retirando las cabezas, vísceras y espinas centrales, y abrir por la mitad. Escurrir y secar. Exprimir los limones y laminar los ajos.
2. Disponer los boquerones en una fuente y rociarlos con el zumo. Añadir los ajos laminados, tapar con film transparente y reservar en la nevera durante 2 h.
3. Una vez transcurrido el tiempo de maceración, retirar los ajos y rebozarlos en harina.
4. Echar abundante aceite en una sartén y cuando esté bien caliente, freír los boquerones poco a poco hasta que se doren.

Escurrir en papel de cocina y poner a punto de sal.



Tartar de buey

Ingredientes

400 g de carne de buey
100 g de rúcula
50 g de queso parmesano
AOVE
Sal y pimienta molida

Preparación

1. Picar la carne en pequeños trozos.
2. Lavar, secar y picar la rúcula.
3. Hacer láminas con el parmesano.
4. Mezclar todo bien en una ensaladera, aliñar con aceite y salpimentar.
5. Colocar en un plato con la ayuda de un molde redondo. Poner unas láminas de parmesano por encima.



Cordero a la miel

Ingredientes

4 paletillas de lechal
200 g de sémola para tabulé
80 g de miel de romero
100 ml de vino blanco
1 ramita de romero
2 naranjas
1 diente de ajo
Hojas de menta
Uvas pasas de moscatel
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra molida

Preparación

1. Majar el diente de ajo con sal, un poco de aceite de oliva, la ramita de romero y la ralladura de 1 naranja, y embadurnar con ello las paletillas. Macerar durante 2 h.
2. Exprimir las naranjas y mezclar con el vino y la miel. Colocar las paletillas en una fuente y regar con la mezcla. Hornear durante

1 h en un horno precalentado a 160 °C, darles la vuelta y asar otra hora más.

3. Mientras, hervir la sémola 10 min aproximadamente, escurrir y dejar enfriar. Luego, sazonar con un poquito de sal y pimienta y aliñar con aceite de oliva y uvas pasas.
4. Servir las paletillas con un poco de tabulé y decorar con menta fresca.



Suquet de salmonete

Ingredientes

4 salmonetes de roca medianos
1 l de agua
50 ml de vino blanco seco
8-10 avellanas tostadas
2 patatas medianas
2 ramitas de perejil
2 dientes de ajo
1 tomate maduro
1 cebolleta
½ zanahoria
½ cebolla
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra

Preparación

1. Limpiar los salmonetes, reservando las espinas y las cabezas por un lado y los lomos por otro.

2. Limpiar, cortar en juliana y rehogar en una cazuela la cebolleta, la cebolla, 1 diente de ajo y la zanahoria con un poquito de aceite hasta que tenga un bonito color dorado. Desglasar con el vino blanco y dejar que se evapore el alcohol. Añadir el tomate rallado y cocer 5 min más.
3. Aparte, asar las espinas y las cabezas de pescado a 200 °C durante 15 min. Una vez transcurrido el tiempo, incorporarlas a la cazuela de las verduras y bañar con el agua. Cocer 20 min a fuego medio, dejar que repose otros 5 min más fuera del fuego y colar. Es necesario obtener 500 ml de jugo.
4. Picar finamente el otro diente de ajo y dorar en una cazuela de hierro con un poquito de aceite. Añadir las patatas peladas y partidas en gajos irregulares no muy grandes y mojar con el caldo de pescado. Guisar unos 15 min y cuando falten 3 min para que las patatas estén cocidas, añadir la picada de perejil y avellanas y cocer 2 min más.
5. Marcar los lomos de los salmonetes por la piel e incorporar a la cazuela de las verduras. Cocer otros 2 min y salpimentar.
6. Servir en un plato hondo una buena ración de patatas con jugo y disponer encima unos lomos de pescado con mucho cuidado, intentado que queden enteros.



Solomillo de buey

Ingredientes

1 solomillo de buey
50 g de mantequilla
100 ml de mirin
3 cucharadas de azúcar
2 zanahorias baby
1 apio celery
1 puerro
1 cebolleta francesa
Flores de pensamiento
Germinados
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

1. Partir el puerro en juliana y sofreír con la mantequilla. Agregar el apio cortado en mirepoix, rehogar, cubrir con agua y cocer hasta que las verduras estén hechas. Triturar en un vaso americano,

reservando un poco del agua de la cocción por si se necesitara para corregir el fondo.

2. Verter en un cazo pequeño el mirin, un poco de agua y el azúcar, remover y agregar la cebolleta cortada en cuartos y deshojada y las zanahorias peladas, pero con el rabito. Una vez marinadas y cocidas en su punto, escurrir y reservar.
3. Limpiar el solomillo y redondear sus laterales. Cortar, salpimentar y marcar a fuego fuerte. Dejar que repose durante 10 min y 5 min antes de emplatar, hornear a 180 °C.
4. Servir el solomillo cortado en porciones, desechando las tapas. Acompañar con unas zanahorias baby, unas hojas de cebolleta y una lágrima de puré de apio. Decorar con germinados y flores de pensamiento.



Cocochas al pilpil con guisantes del Maresme

Ingredientes

200 g de guisantes del Maresme
20 cocochas de merluza
1 alcachofa
1 diente de ajo
200 ml de aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Sofreír lentamente en el aceite el diente de ajo laminado hasta que esté dorado. Sacar y reservar.
2. Añadir a la cazuela las cocochas de merluza y cocinar lentamente durante 5 min. Cuando empiecen a soltar la gelatina (puntos blancos), incorporar de nuevo el diente de ajo y mover el recipiente con las manos hasta que el pilpil quede ligado. Sazonar con sal y reservar.

3. Aparte, saltear los guisantes con unas gotas de aceite durante 2 min. Poner a punto de sal y reservar.
4. Limpiar la alcachofa y descorazonar. Cortar en lascas muy finas y freír en aceite a 180 °C hasta que estén doradas y crujientes.
5. Disponer en un plato hondo una base de guisantes. Colocar unas cocochas encima y acompañar de una buena cucharada de pilpil y unas lascas de alcachofa.



Merluza a la gallega

Ingredientes

Para 1 l de fumet

2 kg de cabezas y espinas de merluza
200 g de puerros
200 g de cebollas
200 g de apio
100 g de zanahorias de rama
3 hojas de laurel
Perejil liso
Tomillo

Para la merluza

1 kg de patatas gallegas
880 g de lomos de merluza fresca
150 g de pimientos verdes
150 g de pimientos rojos
100 g de guisantes frescos

Para la ajada

150 g de cebollas
1 cucharadita de pimentón dulce
4 dientes de ajos
2 hojas de laurel
Vinagre de vino
200 ml de aceite de oliva

Preparación

Para el fumet

1. Pelar las zanahorias y las cebollas, y limpiar los puerros y el apio. Incorporar a una olla con 2 l de agua caliente las verduras cortadas y los despojos de la merluza. Añadir las hojas de laurel, tomillo, perejil y cocer durante 30 min desde el momento que empiece a hervir. Colar y reservar el fumet.

Para la merluza

2. Pelar y cortar las patatas (cachelos), trocear los pimientos en dimensiones proporcionadas (pequeños) y pelar los guisantes. Colocar las patatas y los pimientos en una bandeja y mojar con el caldo. Asar hasta que las verduras estén hechas y 10 min antes de acabar introducir los lomos de merluza y los guisantes.

Para la ajada

3. Mientras tanto, cortar en láminas gruesas los dientes de ajo, las primeras capas de las cebollas una vez peladas, las hojas de laurel y rehogar todo en una olla con abundante aceite de oliva. Una vez los ajos estén dorados, retirar del fuego e incorporar el pimentón dulce, mezclar y cortar con unas gotas de vinagre de vino. Dejar que repose para que el pimentón se asiente en el fondo y pasar el aceite por una malla. Reservar.

Presentación

4. Emplatar con cuidado las raciones y verter por encima de la merluza la ajada.



Ensalada de caballa

Ingredientes

Sobras de lomos de caballa
4 cucharaditas de huevas de salmón
1 cucharadita de mostaza de Dijon
4 pepinillos agridulces
2 tomates raf
1 aguacate
1 manzana
½ cebolla roja
½ mango
Zumo de ½ naranja
Aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Preparación

1. Pelar y picar el aguacate, el mango, la manzana, la cebolla en cubitos y reservar. Picar también los pepinillos y los tomates.
2. Mezclar en un bol el zumo de naranja, aceite, la mostaza, sal y pimienta y emulsionar.

3. Montar la ensalada con la ayuda de un aro e ir colocando una capa de mango, otra de cebolla, otra de manzana, otra de aguacate, los tomates y los pepinillos. Colocar encima medio lomo de caballa y una cucharadita de huevas, y aliñar con la vinagreta de mostaza.



Pluma con salsa de nectarina

Ingredientes

1 kg de pluma ibérica
1 kg de nectarinas
100 g de azúcar moreno
80 g de avellanas crudas
1 pomelo
Zumo de ½ limón
Mostaza de Burdeos
Aceite de oliva virgen
Sal

Preparación

1. Hacer una picada con las avellanas, aceite, un poco de sal, mostaza y la ralladura del pomelo. Untar la carne de cerdo y dejar que macere en la nevera durante 2 h.
2. Pelar, trocear las nectarinas y cocerlas lentamente con el azúcar y un poco de agua hasta que la fruta se ablande. Triturar y reservar.

3. Limpiar la pluma de la picada con papel absorbente y pasar por la plancha a fuego fuerte.
4. Laminar la carne y servir con la salsa de nectarina por encima y un poco de mostaza.



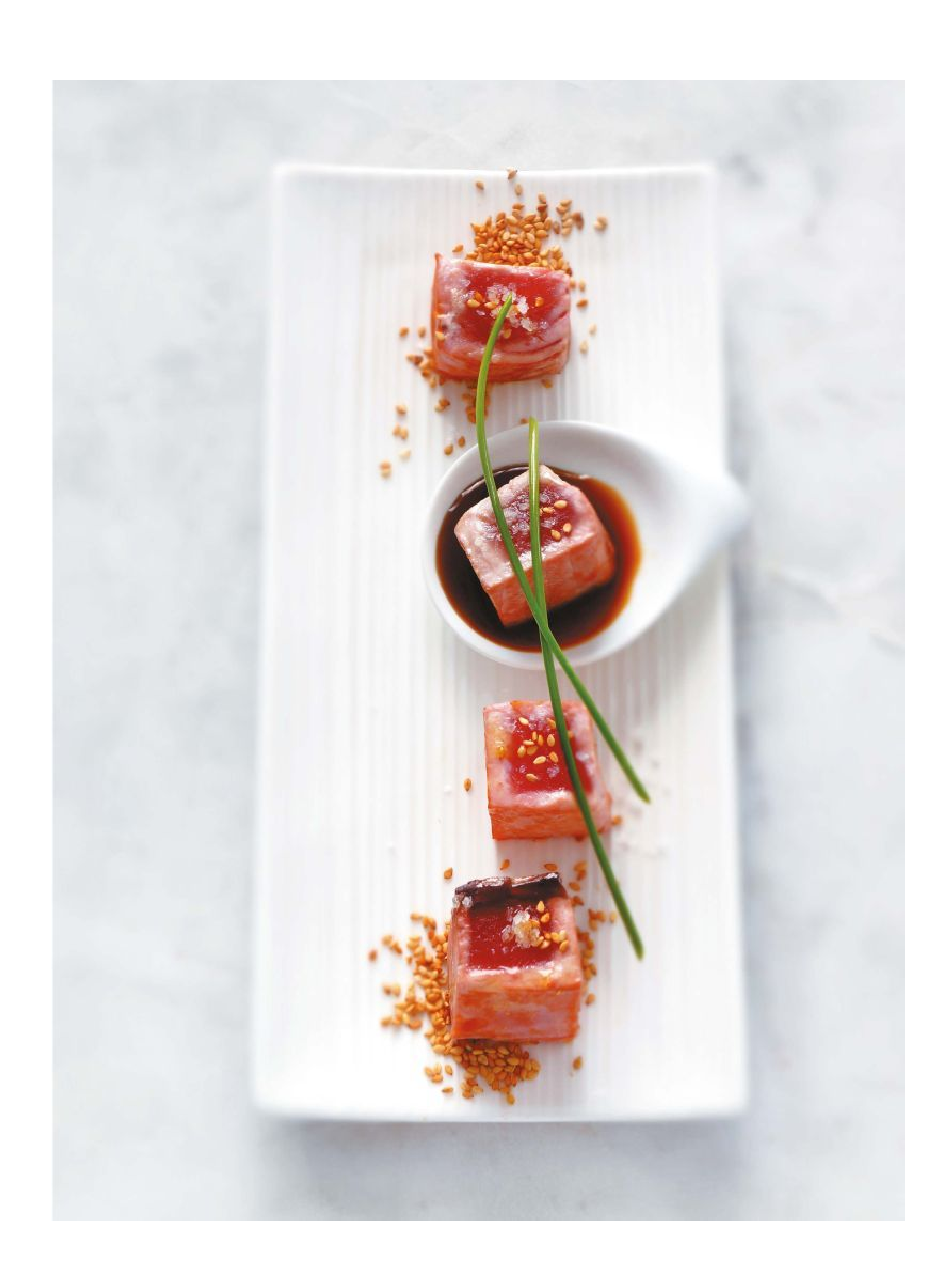
Dados de atún a la brasa

Ingredientes

300 g de atún rojo
Salsa de soja
Semillas de sésamo
Aceite de oliva
Sal en escamas
Cebollino fresco

Preparación

1. Trocear el atún en dados.
2. Dorarlos a fuego fuerte en una sartén para que se hagan solo por fuera.
3. Servir inmediatamente con escamas de sal, soja y semillas. Adornar con una rama de cebollino fresco.



Filete empanado con chips

Ingredientes

4 filetes de ternera
2 patatas
2 boniatos
1 huevo
Harina
Pan rallado
Aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Para romper las fibras y que la carne quede tierna, golpear con una maza de madera los filetes y sazonar. Pasarlos primero por harina, luego por el huevo batido y finalmente por pan rallado. Freír en abundante aceite caliente por ambos lados y reservar sobre papel absorbente.
2. Aparte, pelar las patatas y los boniatos, lavar y secar. Cortar en rodajas finas con una mandolina y colocar en una bandeja sobre papel vegetal.

3. Pintar con un poco de aceite de oliva y hornear durante 30 min en un horno precalentado a 200 °C. Sazonar al gusto.



Caldeirada

Ingredientes

1 kg de pescado (lubina, sargo, rape…)
1 kg de tomates
½ l de vino blanco
1 taza de guisantes
4 patatas
2 cebollas
1 pimiento choricero
1 cabeza de ajos
Perejil
Aceite de oliva
Sal y pimienta

Preparación

1. Pelar, picar y rehogar las cebollas en una cazuela. Añadir la cabeza de ajos, las patatas peladas y troceadas y los guisantes.
2. Mientras, elaborar en otro recipiente una salsa con los tomates, el vino y el pimiento choricero. Cocinar hasta que se haya reducido y se consiga aproximadamente ½ kg de salsa.

3. Echar a la cazuela de las patatas los pescados partidos en rodajas y sazonados con sal y pimienta. Después de unos minutos, dar la vuelta al pescado y agregar la salsa de tomate. Una vez hecho, dejar que repose unos minutos antes de servir y decorar con perejil picado.


FAZ

Cuscús con costra

Ingredientes

Cuscús hidratado
250 g de champiñones
250 g de butifarra
6 huevos
1 ajo
½ vaso de vino blanco
Perejil picado
Aceite de oliva
Pimienta

Preparación

1. Picar el diente de ajo y sofreírlo en aceite de oliva. Cuando está dorado, añadir los champiñones cortados en láminas, pimienta y mojar con el vino. Cocer.
2. Una vez estén blandos los champiñones y se haya evaporado el jugo, incorporar la butifarra en trozos y sofreír unos minutos más. Agregar el cuscús escurrido y el perejil picado, y mezclar bien.

3. Poner el cuscús escurrido en una cazuela, verter los huevos batidos por encima y hornear en un horno precalentado a 250 °C hasta que se haga una costra.



Hamburguesas de garbanzos y tzatziki

Ingredientes

Garbanzos del cocido
50 g de nata
4 panes de hamburguesa
2 yogures griegos
1 tomate
1 diente de ajo
½ pepino
Zumo de ½ lima
Pan rallado
Cebollino
Hojas de menta
Aceite de oliva virgen
Sal y pimienta

Preparación

1. Para la salsa tzatziki, pelar el pepino y picarlo. Batirlo con los yogures, el zumo de lima, la nata y un chorrito de aceite de oliva. Añadir hojas de menta picadas y reservar en el frigorífico.
2. Triturar los garbanzos muy fríos con un poco de pan rallado y salpimentar. Formar cuatro hamburguesas, colocar en una bandeja y hornear en un horno precalentado a 200 °C durante 10 min.
3. Mientras, picar el tomate y cebollino. Abrir los panes a la mitad y tostar las dos partes. Untar con la salsa, poner las hamburguesas encima, un poco más de salsa y el tomate con el cebollino.



Tortilla paisana

Ingredientes

Verduras rehogadas (pimiento, zanahoria, tomate…)
6 huevos
Aceite de oliva
Sal

Preparación

1. Poner la verdura en un bol. Batir los huevos, primero las claras y luego las yemas, y añadirlos a la verdura.
2. Poner una sartén grande al fuego con un poco de aceite y verter la mezcla de huevo y verdura.
3. Hacer bien por un lado y dar la vuelta cuando el huevo empiece a cuajarse. Dejarla unos minutos más por el otro lado.
4. Servir caliente.



Cordero sobre puré de patata

Ingredientes

250 g de patatas
200 g de cebollas
150 g de costillas de cordero lechal
30 g de uvas pasas
15 g de piñones
5 cl de brandi
10 ml de aceite de oliva virgen extra
Sal y pimienta

Preparación

1. Marcar el cordero con un chorrito de aceite y a fuego fuerte. Una vez marcado, hornear unos 15 min en un horno precalentado a 190 °C.
2. Hervir las patatas peladas y cortadas por la mitad.
3. Pochar las cebollas cortadas en juliana. Una vez transparentes, añadir las uvas pasas y el brandi. Dejar que reduzca y que se evapore el alcohol.
4. Tostar los piñones en una sartén.

5. Cuando las patatas estén blandas, escurrir el agua, poner en un vaso de batidora junto con el aceite de oliva virgen extra, sal y pimienta.
6. Disponer el puré de patata en la base del plato. Sobre este colocar las costillas de cordero en vertical para aportar volumen al emplatado. Finalmente, echar el sofrito sobre la elaboración y coronarlo con unos piñones tostaditos.



Canelones

Ingredientes

Sobras de carne del cocido (magro, falda, morcillo, tocino, chorizo…)
750 ml de leche entera
80 g de mantequilla
12 placas de canelones
3 cucharadas de harina
1 lata de paté de hígado de cerdo
1 huevo cocido
1 diente de ajo
1 cebolleta pequeña
Nuez moscada
Queso rallado emmental
Aceite de oliva virgen
Sal

Preparación

1. Hacer una besamel con la mantequilla, la harina y la leche y no dejar de mover hasta que espese. Rallar nuez moscada por

encima y sazonar con sal. Reservar.

2. Desmenuzar la carne del cocido y triturar con el huevo en un robot de cocina.
3. Picar el ajo y la cebolleta finamente, y rehogarlos en aceite de oliva. Cuando estén dorados, añadir la carne triturada y la lata de paté. Sofreír bien durante unos minutos.
4. Cocer las placas de canelones, escurrir y colocarlas sobre un paño limpio.
5. Rellenar las placas con una cucharada de carne, enrollar y colocar con el cierre hacia abajo en una bandeja para horno.
6. Cubrir con la besamel caliente, espolvorear con abundante queso rallado y gratinar durante 20 min o hasta que la superficie esté dorada.



Pastel de merluza

Ingredientes

Merluza hervida sin espinas
2 huevos
2 patatas
1 cebolleta
1 diente de ajo
Calabaza
Aceite de oliva
Sal y pimienta negra molida

Preparación

1. Pelar y cocer las patatas con un trozo de calabaza y sal hasta que estén blandas. Pasar por el pasapurés.
2. Aparte, sofreír con aceite la cebolleta y el ajo picados, y sazonar con sal y pimienta.
3. Incorporar la merluza, el puré de patatas y calabaza, los huevos y salpimentar al gusto.
4. Pintar un molde con aceite y verter la mezcla de pescado. Hornear en un horno precalentado a 180 °C durante 12-15 min o

hasta que el huevo haya cuajado y al pinchar con un cuchillo este salga limpio.

5. Dejar enfriar en el frigorífico un par de horas antes de comer.



Cochifrito con cremoso de patata y manzana asada

Ingredientes

800 g de cochinillo asado
500 g de patatas kennebec
150 g de manteca de cerdo
125 g de mantequilla
20 cl de leche entera
8 manzanas reineta
2 ramas de canela
4 l de aceite de oliva 0,4
2 l de aceite de girasol
Sal gruesa y pimienta negra
Sal fina y pimienta blanca

Preparación

1. Verter el aceite de oliva suave hasta la mitad de una cazuela alta. Atemperar a fuego medio (no tiene que estar muy caliente). Trocear el cochinillo, salpimentar y cocinar en el aceite

previamente templado, pero sin que llegue a freírse. Una vez esté tierno, sacar con una espumadera y reservar en una bandeja.

2. Calentar a 180 °C aceite nuevo de girasol. Incorporar el cochinillo troceado y cocinado para que la piel quede crujiente y la carne tierna. Retirar el exceso de grasa sobre papel absorbente, pero sin que se seque demasiado. Salar y reservar.
3. Por otro lado, quitar a las manzanas las semillas y cortarlas en gajos. Fundir la manteca de cerdo con las ramas de canela y rehogar en ella la fruta. Reservar.
4. Cocer las patatas con la piel en agua caliente y sal gruesa. Calentar la leche sin que rompa a hervir.
5. Una vez cocidas las patatas, retirar, pelar y pasar por el pasapurés. Colocar en una cazuela el puré y agregar tacos de mantequilla fríos (en tandas, y según se vaya necesitando), remover e incorporar poco a poco la leche templada. Una vez obtenida la textura deseada, rectificar con sal fina y pimienta. Reservar el cremoso filmado por contacto al baño de maría para que no se seque y guarde la jugosidad.
6. Servir los trozos de cochifrito con un poco de puré de patata y las manzanas con sabor a canela.



Albóndigas de bacalao

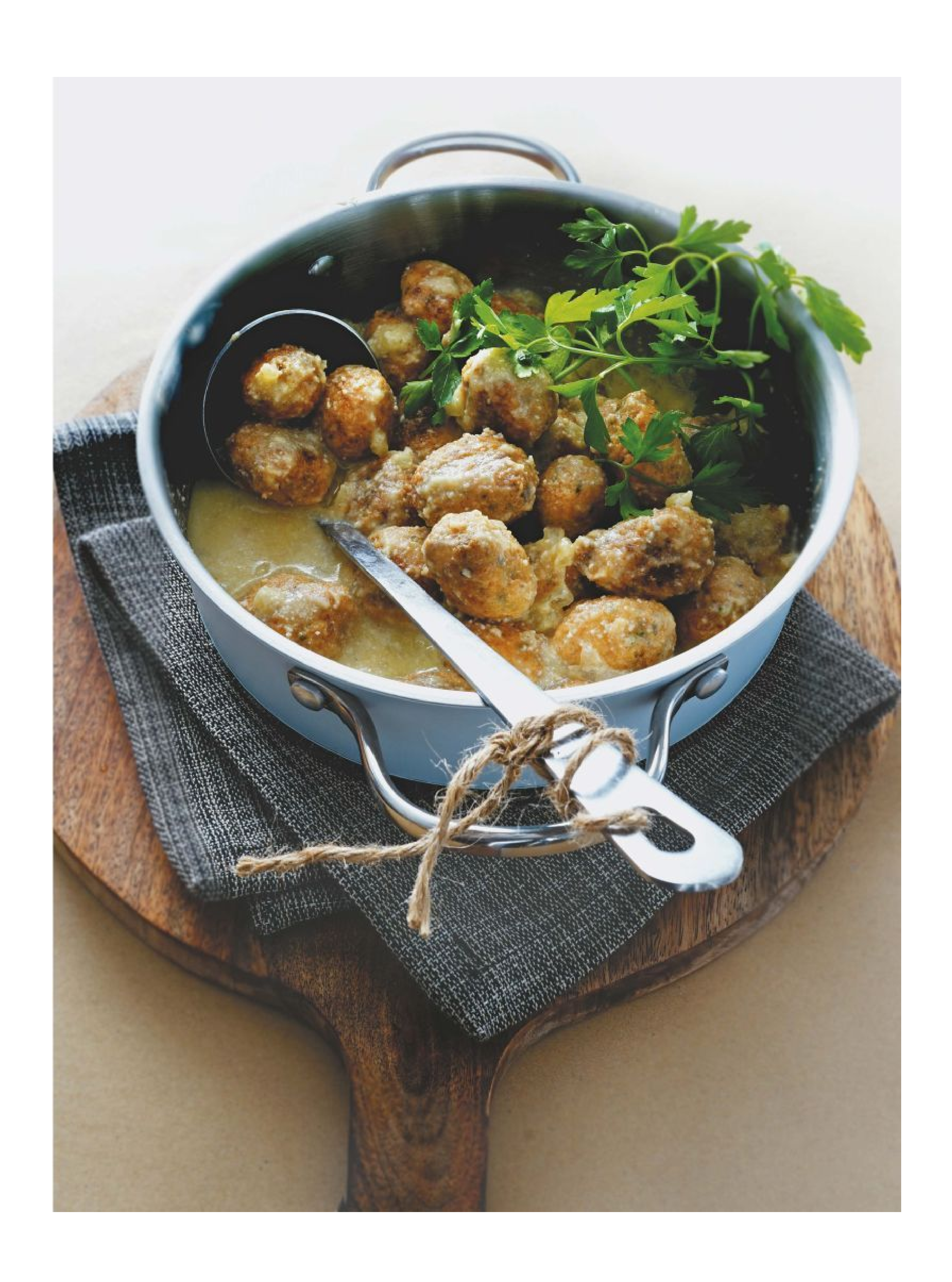
Ingredientes

Bacalao desmigao
½ taza de almendras crudas trituradas
1 vaso de vino blanco
1 cucharadita de harina
4 huevos
1 diente de ajo
1 cebolla mediana
Perejil
Aceite de girasol

Preparación

1. Desmigar el bacalao y mezclar con los huevos batidos, el diente de ajo y perejil picados. Formar albóndigas y freír en aceite hasta que se doren.
2. Mientras, picar la cebolla y sofreírla en una cazuela. Añadir la cucharadita de harina y las almendras, y dorar. Mojar con el vino blanco y dejar que la salsa reduzca durante 10 min.

3. Incorporar las albóndigas a la cazuela, tapar y cocer en la salsa 5 min aproximadamente.



Tarta de queso

Ingredientes

500 g de queso de oveja rallado
70 g de azúcar
150 ml de nata para montar
1 cucharadita de ralladura de lima
3 huevos grandes
1 tarrina de queso crema

Preparación

1. Calentar la nata, el queso crema y el de oveja. Añadir el azúcar y mezclar hasta que todo esté bien integrado.
2. Cascar los huevos, separando las claras de las yemas. Montar las claras, añadir las yemas y, sin dejar de batir, incorporar poco a poco la mezcla de nata y quesos hasta obtener una crema homogénea. Agregar la cucharadita de ralladura de lima.
3. Forrar un molde desmontable con papel sulfurizado, verter la crema y hornear en un horno precalentado a 200 °C durante 20 min y 10 min más a 210 °C.

4. Cuando la tarta se enfríe, desmoldar y acompañar con sirope, miel o mermelada casera.



Suflé de limón

Ingredientes

4 huevos
1 limón
Azúcar
Azúcar glas
Mantequilla
Coco rallado
Sal

Preparación

1. Engrasar unos moldes con mantequilla y espolvorear con azúcar. Separar las claras de las yemas.
2. Mezclar las yemas con 50 g de azúcar y el zumo y la ralladura del limón. Añadir 1 cuchara de mantequilla a temperatura ambiente y remover hasta que todo esté bien integrado.
3. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal. Incorporar poco a poco las claras a las yemas, integrándolas con una espátula. Cuando esté mezclado, verter esta crema en los moldes.

4. Hornear en un horno precalentado a 200 °C durante 30 min.
5. Una vez transcurrido el tiempo, espolvorear por encima con coco rallado y azúcar glas.



Natillas

Ingredientes

1 l de leche
150 g de azúcar
1 cucharada de maicena
5 yemas de huevo
1 cáscara de limón
1 vaina de vainilla
1 rama de canela
Canela en polvo

Preparación

1. Cocer 750 ml de leche con la vainilla, la canela y la cáscara de limón. Cuando empiece a hervir, bajar el fuego.
2. Deshacer la maicena con el resto de la leche y verter a la leche caliente. Cocer durante 10 min más. Colar y reservar.
3. Mezclar las yemas con el azúcar, batiendo fuerte. Integrar poco a poco las yemas en la leche sin dejar de remover para que no cuaje.

4. Verter en boles y espolvorear con canela por encima. Reservar en el frigorífico antes de servir.



Tarta de manzana

Ingredientes

200 g de harina tamizada
125 g de azúcar moreno
170 g de mantequilla
75 g de azúcar glas
50 g de almendras crudas molidas
150 ml de nata
1 cucharada de azúcar moreno
1 cucharadita de canela
5 manzanas rojas (red delicius, royal gala…)
1 huevo

Preparación

1. Precalentar el horno a 180 °C. Mezclar 120 g de mantequilla en pomada y los 125 g de azúcar moreno. Añadir las almendras y remover bien. Incorporar el huevo y mezclar hasta obtener una pasta. Agregar poco a poco la harina tamizada, hacer una bola con la masa y envolver en film transparente. Reservar en la nevera durante 2 h.

2. Una vez transcurrido el tiempo, estirar la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta conseguir un grosor de unos 3 mm. Colocar en un molde para tartas engrasado y enharinado, pinchar la masa con un tenedor y hornear durante 15 min.
3. Mientras tanto, calentar el azúcar glas en una cazuela. Remover y cuando empiece a tomar un color oscuro añadir 50 g de mantequilla y la nata y mezclar. Incorporar las manzanas peladas y cortadas en rodajas, tapar la cazuela y confitarlas lentamente.
4. Cortar las manzanas y rellenar el molde con ellas. Espolvorear con la cucharada de azúcar moreno, la canela y hornear durante 20 min en el horno.



Torrijas

Ingredientes

1 barra de pan para torrijas
2 l de leche entera
2 huevos
1 naranja
1 rama de canela
Azúcar moreno
Canela en polvo
Miel
Aceite de oliva

Preparación

1. Cortar el pan en rodajas gruesas y colocarlas en una fuente ancha sin que queden una encima de la otra.
2. Cocer la leche con la piel lavada de la naranja, la canela en rama y 2 cucharadas de azúcar. En cuanto rompa a hervir, tapar, apagar el fuego y dejar que repose. Luego, colarla, verter sobre el pan y esperar unos minutos que empape bien.

3. Rebozar las rebanadas de pan en los huevos batidos y freírlas en aceite caliente por ambos lados. Escurrir y pasarlas por una mezcla de canela en polvo y azúcar.
4. Servir en una fuente con un chorrito de miel rebajada con agua.



Crema de naranja amarga con chocolate, helado de AOVE y miel de brezo

Ingredientes

Para la crema de naranja amarga

350 g de mantequilla
300 g de zumo de naranja amarga
250 g de azúcar
8 huevos
2 hojas de gelatina
Ralladura de 1 naranja

Para la tierra de cacao

300 g de harina de pastelería
250 g de azúcar
75 g de leche
30 g de cacao

12 g de levadura química
5 huevos
Panela
250 g de aceite de oliva

Para el helado de AOVE y miel

575 g de leche
200 g de miel de brezo
100 g de yemas de huevo
125 g de aceite de oliva virgen extra

Para decorar

Naranja sanguina

Preparación

Para la crema de naranja amarga

1. Poner en un cazo los huevos, el zumo de naranja y el azúcar y cocer a fuego medio sin parar de remover hasta que espese.
2. Una vez espesada la crema, ir añadiendo poco a poco la mantequilla. Mientras se disuelve, agregar la gelatina previamente hidratada. Pasar por un chino, añadir la ralladura y dejar enfriar.

3. Una vez fría, batir con unas varillas e introducir en una manga pastelera.

Para la tierra de cacao

4. Mezclar todos los ingredientes y disponer la masa en una bandeja forrada con papel sulfurizado. Espolvorear por encima con panela y hornear a 180 °C durante 15 min.
5. Una vez horneada y reposada, introducir de nuevo en el horno a 100 °C para que se siga secando y obtener un triturado con textura de tierra. Hay que tener cuidado de que no se queme. Reservar en un recipiente y congelar.

Para el helado de AOVE y miel

6. Mezclar todos los ingredientes y subir a 85 °C. Reservar en frío.
7. Justo antes de llevar a la mesa, añadir a la mezcla nitrógeno líquido. Batir cuidadosamente con unas varillas.

Presentación

8. Disponer en el fondo de un plato la crema de naranja. Espolvorear por encima con tierra de cacao y acompañar con una quenelle de helado. Decorar con un par de gajos de naranja sanguina.



Tarta de pan y nueces

Ingredientes

Sobras de pan de pueblo
50 ml de leche
½ taza de azúcar
3 cucharadas de azúcar
4 huevos
2 manzanas
Ralladura de 1 lima
Un puñadito de nueces
Un puñado de orejones o dátiles

Preparación

1. Hacer un caramelo en un molde de pudin con las 3 cucharadas de azúcar al fuego removiendo hasta que se disuelva y adquiera un color tostado sin llegar a quemarse.
2. Pelar y descorazonar las manzanas, cortar en láminas y colocar la mitad en el fondo del molde.
3. Laminar el pan y colocar encima de las manzanas. Poner otra capa de manzanas, una de nueces, otra de orejones laminados

por encima y acabar con otra de pan.

4. Batir los huevos junto con el azúcar, la leche y la ralladura de lima, y verter sobre el pudin.
5. Dejar que repose durante 20 min.
6. Hornear al baño maría en un horno precalentado a 180 °C hasta que cuaje.
7. Gratinar unos minutos hasta que se dore por encima.



Buñuelos de viento

Ingredientes

Para la glasa

200 g de azúcar glas
1 clara de huevo

Para la masa

1 lámina de hojaldre

Para la espuma de café

300 g de nata
150 g de leche
60 g de azúcar
4 g de café soluble

Preparación

Para los buñuelos

1. Calentar a fuego medio y sin que llegue a hervir 250 ml de agua junto con la mantequilla hasta que se funda. Añadir azúcar y sal, y disolver. Agregar de golpe la harina y homogeneizar la mezcla con una paleta de silicona. Remover hasta que se despegue de las paredes y dejar enfriar.
2. Cuando esté fría, incorporar los huevos de uno en uno; es decir, no añadir el siguiente hasta que el primero esté bien mezclado. Dejar que la pasta choux repose durante 10 min.
3. Calentar abundante aceite y con ayuda de dos cucharas untadas en aceite hacer bolas y freír por las dos caras hasta que estén doradas. Reservar sobre papel de cocina.

Para la crema

4. Batir las yemas junto con el azúcar hasta que dupliquen su tamaño. Disolver en una taza de leche la maicena. Agregar a las yemas y batir hasta obtener una crema homogénea.
5. Mientras, calentar, sin que llegue a hervir, la leche restante con la vainilla y la canela. Verter la leche poco a poco a las yemas, pasándola por un colador para retirar la canela, y batir vigorosamente.
6. Volcar a la olla donde se ha calentado la leche y continuar batiendo con unas varillas y a fuego medio alto hasta la crema espese. Reservar en una manga con una boquilla fina.

Presentación

7. Hacer un orificio a los buñuelos y rellenar cada uno con crema. Se puede espolvorear azúcar glas por encima.



Polkas de hojaldre

Ingredientes

Para la glasa

200 g de azúcar glas
1 clara de huevo

Para la masa

1 lámina de hojaldre

Para la espuma de café

300 g de nata
150 g de leche
60 g de azúcar
4 g de café soluble

Preparación

Para la glasa

1. Mezclar el azúcar con la clara en frío y unas gotas de agua hasta obtener una masa homogénea. Reservar.

Para la masa

2. Cortar el ancho del hojaldre (8 cm) y reservar en el congelador para que se pueda trabajar mejor y aplicarle la glasa sin romperlo.
3. Cortar la masa en trozos de 8 x 3 cm y pintar con la glasa templada a temperatura ambiente. Dejar atemperar y luego hornear a 170 °C durante 20 min.

Para la espuma de café

4. Disolver el café soluble en la leche y añadir el azúcar. Mezclar con la nata, colar y reservar en un sifón grande con 2 cargas. Dejar reposar.

Presentación

5. Servir la polka de hojaldre acompañada con un poco de espuma de café.



Mazapán y trufas de chocolate

Ingredientes

Para el mazapán

180 g de almendras crudas
150 g de azúcar glas
1 huevo pequeño

Para las trufas de chocolate

200 g de nata líquida
150 g de chocolate puro
20 g de mantequilla
2 cucharadas de ron
Cacao en polvo

Preparación

Para el mazapán

1. Picar las almendras en una batidora hasta que queden como polvo. Mezclar con el azúcar, añadir la clara de huevo batida, remover y amasar hasta conseguir una masa moldeable. Separar en porciones y darle formas.
2. Forrar con papel vegetal una bandeja y colocar las figuras en ella. Pintar con la yema de huevo y gratinar hasta que tomen un bonito color dorado.

Para las trufas de chocolate

3. Derretir en un cazo la mantequilla, añadir el chocolate en trocitos e ir removiendo con unas varillas hasta obtener una mezcla cremosa.
4. Aparte, calentar la nata hasta que hierva y dejar enfriar. Luego, verterla sobre el chocolate, regar con el ron y seguir removiendo.
5. Colocar en una bandeja y dejar enfriar a temperatura ambiente durante 24 h o durante 5 h en el frigorífico.
6. Sacar porciones con 2 cucharillas, darles forma redondeada y rebozar en cacao en polvo.



Tarta sacher

Ingredientes

225 g de azúcar blanco
320 g de azúcar glas
200 g de chocolate negro al 70 %
100 g de mantequilla en pomada
100 g de harina
80 g de almendras molidas
80 g de cacao en polvo
10 g de levadura
500 ml de nata al 35 % de materia grasa
150 ml de agua
1 cucharadita de extracto de vainilla
6 huevos
Mermelada de albaricoque

Preparación

1. Montar las claras a punto de nieve y mezclar con 100 g de azúcar glas. Reservar. Batir la mantequilla con otros 100 g de glas, añadir las yemas y mezclar. Sin dejar de remover, incorporar el

cacao fundido al baño maría y la harina tamizada con la levadura y las almendras. Añadir las claras y mezclar.

2. Verter la masa en un molde forrado con papel sulfurizado y espolvoreado con harina y hornear en un horno precalentado a 180 °C hasta que al pinchar con un cuchillo este salga limpio. Dejar enfriar. Abrir por la mitad el bizcocho y untar la parte de abajo con una capa de mermelada. Volver a cerrar y reservar.
3. Hacer un almíbar con el agua y los 225 g de azúcar. Derretir en otro cazo el chocolate, añadir al almíbar templado y remover. Verter la cobertura por encima y por los lados del bizcocho y reservar en la nevera.
4. Montar la nata muy fría y, a la mitad del proceso, añadir 120 g de azúcar glas. Seguir montando e incorporar al final el extracto de vainilla. Acompañar la tarta de esta crema chantilly.



Lemon pie

Ingredientes

Para la masa quebrada

300 g de harina
200 g de mantequilla
100 g de azúcar glas
30 g de avellanas trituradas
1 huevo

Para el lemon courd

150 g de azúcar
80 g de mantequilla
100 ml de zumo de limón
4 huevos

Para el merengue italiano

250 g de azúcar
100 ml de claras

Preparación

Para la masa quebrada

1. Tamizar en un bol grande la harina e incorporar la mantequilla fría en dados. Mezclar con las manos hasta conseguir textura de arena. Incorporar las avellanas trituradas, el azúcar glas y el huevo y volver a mezclar con las manos hasta que se integren bien todos los elementos. Hacer una bola con la masa, cubrir con film transparente y dejar reposar en el frigorífico 30 min.
2. Engrasar y enharinar un molde de tarta y, ayudándonos del rodillo, colocar la masa sobre el molde. Hornear durante 15 min en un horno precalentado a 190 °C.

Para el lemon courd

3. Mezclar en un bol el azúcar, el zumo de limón y los 4 huevos. Una vez mezclado, cocer al baño maría. Remover constantemente. Cuando la textura de la crema de limón se vuelva más espesa, retirar del fuego, pasar por un colador y mezclar con la mantequilla.

Para el merengue italiano

4. Echar las claras en un robot de cocina de varillas. Batir a velocidad baja y aumentarla gradualmente.
5. Por otro lado, hacer un almíbar con el azúcar y 80 g de agua. Cuando la temperatura llegue a 120 °C, retirar del fuego. Dejar reposar 1 min hasta que se bajen las burbujas.
6. Con las claras bien montadas y sin dejar de batir, incorporar el almíbar a 120 °C en forma de hilo al robot. Batir toda la mezcla unos 10 o 15 min o hasta que el bol de la batidora se temple. Reservar en una manga.

Presentación

7. Rellenar la base de la tarta con el lemon curd y cubrir con el merengue. Tostarlo un soplete antes de servir.



Coca de membrillo

Ingredientes

450 g de harina
100 g de harina para espolvorear
100 g de azúcar
75 g de nueces
2,5 g de levadura en polvo
1 membrillo
1 manzana
55 cc de aceite de oliva 0,4
Azúcar glas
Sal

Preparación

1. Para elaborar la masa del coc, juntar en primer lugar 450 g de harina y la levadura en polvo. Mezclar bien y agregar 200 cc de agua. Amasar. Cubrir con un trapo para evitar que el exterior se reseque y dejar que repose.
2. Extender la masa hasta dejarla con un grosor no mayor a 1 cm y disponer en una bandeja previamente caliente. Colocar sobre la

masa extendida la manzana cortada en rodajas, el membrillo cortado en finas láminas y, sobre el mismo, las nueces partidas con las manos.

3. Espolvorear la harina de forma homogénea, agregar 50 cc de aceite y añadir, por último, el azúcar.
4. Hornear a 200 °C durante 20 o 25 min o hasta que la masa esté cocida.
5. Espolvorear con azucar glas y cortar en porciones.



Crema de queso y almendras

Ingredientes

200 g de queso crema natural
80 g de almendras crudas molidas
100 ml de leche condensada
2 huevos grandes
½ limón
Mermelada de frutos rojos
Mantequilla
Azúcar glas para espolvorear
Arándanos, frambuesas, fresas…
Hojas de menta

Preparación

1. Batir los huevos, añadir la leche condensada y el zumo de limón y mezclar. Agregar las almendras en polvo, incorporar el queso y batir de nuevo.
2. Verter la mezcla en moldes individuales hasta la mitad. Agregar 1 cucharada de la mermelada y terminar de llenar el molde.

3. Poner en cada molde un puñadito de arándanos, frambuesas, etc., y espolvorear con azúcar glas. Hornear en un horno precalentado a 180 °C durante 20 min o hasta que al pinchar con un cuchillo este salga limpio.
4. Servir templado con azúcar espolvoreado por encima y decorar con unas hojas de menta.



Pavlova de frutos rojos

Ingredientes

Para el merengue

230 g de azúcar refinada
2 cucharaditas de maicena
1 cucharadita de vinagre blanco
½ cucharadita de esencia de vainilla
6 claras de huevo
Sal

Para el relleno

½ l de nata para montar
100 g de azúcar

Para decorar

100 g de moras
100 g de fresón
100 g de frambuesas

50 g de arándanos
50 g de azúcar glas
Grosellas

Preparación

1. Batir las claras a punto de nieve con una pizca de sal hasta que se formen picos. Seguir batiendo mientras se incorpora el azúcar, el vinagre y la esencia de vainilla. Sin dejar de remover, añadir poco a poco la maicena.
2. Verter la mezcla en un molde de tarta forrado con papel sulfurizado, dejando un hueco en el centro. Hornear durante 10 min en un horno precalentado a 200 °C. Bajar la tempera a 80 °C y hornear otros 90 min más. Dejar que se enfríe el merengue.
3. Montar la nata con los 100 g de azúcar, ponerla en una manga pastelera y rellenar el centro del merengue.
4. Lavar las frutas y decorar la tarta con ellas. Espolvorear con azúcar glas por encima.



Cremoso de coco

Ingredientes

80 g de yemas de huevo
50 g de harina de almendras
50 g de harina
50 g de azúcar moreno
50 g de mantequilla
50 g de glucosa líquida
2 g de agar-agar
300 ml de leche de coco
200 ml de agua
100 ml de nata
5 hojas de gelatina
Ralladura de 1 naranja
Azúcar blanco para espolvorear
Citronela

Preparación

1. Calentar la leche de coco y la nata hasta los 85 °C. Cuando alcance la temperatura, añadir las yemas con la glucosa líquida y

remover. Agregar el agar-agar y cuando empiece a hervir retirar del fuego. Incorporar 4 hojas de gelatina previamente hidratadas y batir a máxima potencia con una túrmix. Añadir la ralladura de la naranja, mezclar bien y verter en moldes redondos pequeños. Reservar el cremoso en el frigorífico hasta que cuaje.

2. Mezclar la harina de almendras y la harina normal con la mantequilla y el azúcar hasta obtener una pasta. Extender sobre un silpat y hornear a 190 °C durante 7 u 8 min o hasta que el crumble tenga un tono tostado. Hay que remover de vez en cuando para que el crumble se dore homogéneamente. Sacar, desmigar y reservar.
3. Infusionar citronela con el agua. Batir y colar. Calentar una parte para disolver en la misma 1 hoja de gelatina previamente hidratada y juntar todo. Reservar en el frigorífico hasta que cuaje. Una vez cuajado, batir con una túrmix y reservar en una manga.
4. Desmoldar el cremoso y disponer en un plato llano. Espolvorear sobre él un poco de azúcar y quemar con un soplete. Colocar el crumble a un lado y decorar con unos puntos de citroneta.



Estofado de fresas

Ingredientes

Para el crumble

150 g de harina de trigo
150 g de azúcar
125 g de mantequilla
75 g de almendras molidas

Para el estofado de fresas

800 g de fresones
60 g de azúcar
5 g de jengibre
6 hojas de albahaca
1 anís estrellado
¼ de piel de naranja

Preparación

Para el crumble

1. Mezclar en un bol las almendras molidas, la harina, el azúcar y la mantequilla en pomada hasta obtener una masa homogénea. Forrar una bandeja con papel de horno, estirar esta masa como si de migas se tratara y hornear durante 15 min a 180 °C. Reservar a temperatura ambiente hasta que se enfríe.

Para el estofado de fresas

2. Hervir en una cazuela amplia 200 ml de agua junto con el azúcar, el anís estrellado, la piel de naranja y el jengibre. Dejar que esta mezcla hierva durante 10 min, añadir luego las fresas cortadas en mirepoix y bajar a fuego medio.
3. Cocinar y remover con cuidado para no romper las fresas. Una vez estén blandas incorporar las hojas de albahaca cortadas.

Presentación

4. Disponer el estofado de fresas en unos vasos de postre y cubrir cada uno con el crumble. Decorar con hojas de albahaca enteras.



Canutillos de crema

Ingredientes

Para los canutillos

350 g de harina de repostería
70 g de mantequilla
60 g de azúcar
125 ml de leche entera
Anís
Aceite de girasol
Sal

Para la crema pastelera

100 g de azúcar
40 g de maicena
500 ml de leche entera
3 yemas de huevo
1 rama de canela
1 limón
½ vaina de vainilla

Preparación

Para los canutillos

1. Tamizar la harina en un bol y realizar un volcán. Incorporar en el centro la mantequilla derretida, la leche entera, el azúcar, sal y anís. Mezclar con movimientos circulares para ir incorporando poco a poco la harina hasta formar una masa homogénea. Dejar reposar durante 30 min.
2. Una vez transcurrido el tiempo, estirar la masa y cortar en tiras y dar forma de canutillos con moldes. Freír en aceite caliente, escurrir y desprenderlos de los moldes. Dejar enfriar.

Para la crema pastelera

3. Reservar algo de leche y diluir en ella la maicena. Calentar el resto en una cazuela y aromatizar con la piel del limón, la canela en rama y la ½ vaina de vainilla.
4. Aparte, mezclar las yemas y el azúcar en un bol, y blanquear con unas varillas.
5. Incorporar la leche templada sin los aromatizantes y mezclar. Añadir la leche reservada, calentar, llevar a hervor sin parar de remover y espesar la crema.
6. Pasar la crema por un colador e introducir en una manga para rellenar los canutillos.

Presentación

7. Emplatar y espolvorear con un poco de azúcar por encima.



Brochetas de piña asada

Ingredientes

Piña madura
60 ml de nata para montar
¼ de taza de azúcar moreno
2 cucharadas de mantequilla
2 cucharadas de ron o brandi
1 cucharadita de extracto de vainilla

Preparación

1. Cortar los restos de piña en trozos e insertarlos en pinchos de madera. Reservar.
2. Calentar en una cazuela la mantequilla junto con el azúcar, y remover hasta que se derrita. Mojar con el ron y cocer durante 5 min. Añadir la nata y el extracto de vainilla, y cocinar 5 min más.
3. Precalentar una plancha y pasar los pinchos de piña un par de minutos por cada lado. Rociar con la salsa por encima al servirla.



Semiesferas de queso con frambuesas

Ingredientes

250 g queso crema natural
200 g leche condensada
100 g de frambuesas
100 ml de nata
50 ml de leche
2 cucharadas de azúcar
4 hojas de gelatina neutra
8 galletas tipo maría
1 limón

Preparación

1. Batir el queso con la leche condensada, la nata y el zumo de ½ limón. Reservar.
2. Calentar la leche en un cazo y deshacer aquí la gelatina previamente hidratada en agua fría. Reservar hasta que se temple. Una vez templada, añadir la mezcla del queso y batir bien. Rellenar con ella moldes semiesféricos de silicona bien fríos

(guardar en el congelador 1 h antes) hasta el borde y reservar en la nevera 6 h hasta de que cuaje.

3. Mientras, cocer durante 30 min las frambuesas con el zumo del otro ½ limón y el azúcar. Triturar hasta obtener una textura de sirope.
4. Triturar las galletas, colocar el polvo obtenido en un plato, poner encima las semiesferas de queso y decorar con sirope de frambuesas.



Tarta de mousse de chocolate blanco

Ingredientes

Para la masa sablée

200 g de harina tamizada
120 g de mantequilla cortada en dados
100 g de azúcar
30 g de almendras crudas trituradas
2 yemas de huevo
Sal

Para la mousse

300 g de chocolate blanco
300 g de nata para montar
200 ml de leche
50 g de azúcar
4 hojas de gelatina hidratadas en agua
2 yemas de huevo
Fresas

Preparación

1. Mezclar la mantequilla con la harina, una pizca de sal, el polvo de almendras y el azúcar, y trabajar con un tenedor hasta conseguir una textura de arena. Añadir los huevos y amasar hasta obtener una masa compacta. Envolver con film transparente y reservar en la nevera durante 45 min.
2. Una vez transcurrido el tiempo, estirar la masa con un rodillo sobre una superficie enharinada hasta conseguir un grosor de unos 3 mm. Engrasar y enharinar un molde, colocar la masa en él y pinchar con un tenedor. Reservar en la nevera 15 min. Hornear durante 20 min a 160 °C y dejar enfriar.
3. Mezclar las yemas batidas con el azúcar y hervir la leche en un cazo. Verterla sobre las yemas a hilo fuera de fuego y volver a calentar sin que hierva moviendo despacio con una espátula hasta que la crema coja consistencia. Apagar el fuego, añadir la gelatina escurrida y remover para que se disuelva. Fundir el chocolate blanco y añadirlo a la mezcla. Dejar enfriar. Incorporar con cuidado y con movimientos envolventes la nata montada.
4. Verter la mousse en la base, tapar con film transparente y reservar en la nevera al menos 6 h. Decorar con fresas.



Helado de plátano

Ingredientes

4 plátanos muy maduros
4 cucharadas de leche
2 cucharadas de almendras en escamas tostadas

Preparación

1. Cortar los plátanos en trozos, colocarlos en una bandeja, tapar y congelar, al menos, un par de horas.
2. Batir en un robot de cocina junto con la leche hasta que quede cremoso.
3. Servir el helado con las almendras por encima.



Brownie

Ingredientes

150 g de chocolate de cobertura
100 g de azúcar
100 g de mantequilla
70 g de harina
50 g de avellanas
2 huevos
1 cucharadita de levadura

Preparación

1. Derretir la mantequilla en un cazo, añadir el chocolate en trozos y remover con unas varillas hasta que se funda.
2. Cuando el chocolate esté derretido, incorporar los huevos batidos mezclados con el azúcar y remover con una lengua de silicona. Añadir la harina y la levadura tamizadas, e incorporar a la mezcla las avellanas picadas.
3. Verter la crema en un molde engrasado con mantequilla y hornear durante 15 min con el horno precalentado a 200 °C.



Bombones de frambuesas

Ingredientes

Para los bombones

400 g de chocolate negro
250 g de rulo de queso de cabra
100 g de azúcar glas
1 taza de frambuesas
1 cucharadita de esencia de vainilla

Para el glaseado

50 g de azúcar glas
1 puñado de frambuesas

Preparación

1. Lavar las frambuesas y escurrirlas bien. Reservar. Mezclar en un bol el queso con el azúcar y la esencia de vainilla y reservar en la nevera.

2. Partir el chocolate en trozos y derretirlo al baño maría. Luego, dejar que se atempere (hay que mantenerlo a 35 °C durante todo el proceso). Verter una capa generosa de chocolate en moldes de silicona, y congelar durante 1 h.
3. Para el glaseado, cocer el puñado de frambuesas en un poco de agua hasta que estén completamente deshechas, exprimir y colar bien para extraer el juego. Añadir a este jugo el azúcar glas y deshacer lentamente en el fuego hasta que coja consistencia.
4. Una vez transcurrido el tiempo de congelación, añadir un poco de la mezcla de queso y una frambuesa (lavada y escurrida) en cada molde y rellenar con más chocolate hasta el borde. Reservar en el congelador de nuevo hasta el momento de consumir. Antes de servir, desmoldar con mucho cuidado los bombones y verter por encima un poco de glaseado. Reservar unos minutos en la nevera antes de llevar a la mesa.



Pudin de mandarinas

Ingredientes

Mandarinas secas
100 g de galletas
80 g de leche condensada
60 g de mantequilla
6 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de zumo de limón
3 huevos
Hojas de menta

Preparación

1. Rallar la piel de las mandarinas y reservar. Terminar de pelarlas, quitarles las hebras blancas y partirlas por la mitad. Macerar en un bol con 4 cucharadas de azúcar y el zumo de limón durante 1 h.
2. Juntar la leche condensada con una taza de agua caliente y la mantequilla fundida. Añadir las galletas trituradas y mezclar bien. Incorporar los huevos batidos y después las mandarinas maceradas y la mandarina rallada. Reservar.

3. Hacer un caramelo con 2 cucharadas de azúcar moreno y una de agua.
4. Poner el caramelo en el fondo de un molde y verter la mezcla de las mandarinas. Hornear durante 30 min al baño maría en un horno precalentado a 160 °C. Cuando al pinchar el pudin con un cuchillo este salga limpio, estará cocinado.
5. Dejar enfriar y servir con hojas de menta.



Melocotón al vino de Toro con helado de queso zamorano

Ingredientes

Para el melocotón al vino

4 melocotones
250 g de azúcar
1 g de ácido ascórbico
1 l de vino de Toro
1 limón
1 naranja
1 rama de canela

Para el helado de queso

555 g de leche de oveja
200 g de queso zamorano
143 g de azúcar
50 g de leche en polvo desnatada
26 g de azúcar invertido

20 g de glucosa en polvo
6 g de estabilizante

Preparación

Para el melocotón al vino

1. Cocer el vino con el azúcar, la rama de canela y las pieles de las frutas.
2. Pelar los melocotones, cortarlos por el medio y separar las dos mitades. Retirar el hueso.
3. Introducir los melocotones en el almíbar de vino, añadir el ácido ascórbico y dejar que cueza hasta que estén al dente. Hay que tener cuidado para que no se deshagan. Retirar y reservar.
4. Seguir reduciendo el almíbar hasta que quede denso.

Para el helado de queso

5. Cocer la leche junto con el azúcar invertido a 85 °C y añadir el resto de sólidos, excepto el queso. Retirar del fuego y verter sobre el queso previamente rallado.
6. Triturar en una túrmix, colar y dejar enfriar.

Presentación

7. Colocar una mitad de melocotón en el plato y colocar encima una quenelle de queso. Decorar con almíbar.



Muffins de limón

Ingredientes

3 tazas de harina de repostería
1 taza de azúcar
150 g de mantequilla en pomada
1 cucharadita de levadura en polvo
2 yogures de limón
2 huevos
1 lima rallada
1 limón
Canela
Sal

Preparación

1. Precalentar el horno a 200 °C.
2. Mezclar en un bol el azúcar con la mantequilla. Añadir las yemas de los huevos, la harina, la levadura, los yogures, el zumo del limón, sal, canela y la ralladura de lima.
3. Montar aparte las claras, agregar a la mezcla anterior y mezclar hasta obtener una crema homogénea.

4. Untar unos moldes de muffins con mantequilla, rellenarlos hasta la mitad con la crema y cocinar en un horno precalentado a 200 °C durante 20 min o hasta que estén hechos por dentro. Guardar en una caja de cartón para el pícnic.



Arroz con leche

Ingredientes

1 l de leche entera
100 g de arroz
100 g de azúcar
1 rama de canela
1 limón
Canela en polvo

Preparación

1. Cocer sin dejar de remover la leche con el arroz, el azúcar, la rama de canela y la cáscara de limón durante 45 min.
2. Retirar la canela y la piel de limón, y repartir en recipientes individuales. Dejar enfriar y decorar con canela en polvo.



Fresas bañadas con chocolate

Ingredientes

10 fresas
100 g de chocolate negro de cobertura
50 g de pistachos

Preparación

1. Triturar los pistachos en un robot de cocina hasta obtener migas. Reservar.
2. Fundir el chocolate al baño maría sin dejar de remover.
3. Pinchar las fresas limpias, secas y con el rabillo verde en unas brochetas pequeñas y bañarlas de una en una en el chocolate fundido. Sacudir el exceso y rebozarlas después en las migas de pistachos.



Tarta de peras y almendras

Ingredientes

6 peras
200 g de harina
125 g de mantequilla
80 g de azúcar glas
50 g de almendras crudas molidas
5 ml de agua
1 cucharada de canela en polvo
1 cucharada de azúcar moreno
1 yema de huevo
Azúcar glas y canela para decorar

Preparación

1. Mezclar la harina, las almendras en polvo, la mantequilla en pomada y el azúcar glas y amasar. Añadir la yema y el agua poco a poco hasta obtener una masa homogénea. Hacer una bola, envolver en film transparente y reservar 2 h en la nevera.
2. Enharinar una superficie y estirar la masa. Colocarla en un molde de tarta engrasado, pinchar con un tenedor y hornear durante

15 min en un horno precalentado a 180 °C.

3. Mientras, pelar y trocear 4 peras y cocerlas en una cazuela con el azúcar moreno y la canela durante 30 min hasta conseguir una compota. Verter en el molde.
4. Pelar y laminar las 2 peras restantes y colocarlas sobre la compota. Hornear durante 30 min más. Antes de servir, espolvorear con un poco de azúcar glas y canela.



Bizcocho de chocolate

Ingredientes

1 y ½ taza de harina
1 taza de cacao en polvo
1 taza de azúcar moreno
½ taza de leche
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de levadura en polvo
5 huevos
Mantequilla para untar el molde

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes y batir hasta obtener una crema homogénea sin grumos.
2. Untar un molde de tarta con mantequilla y verter la masa en él.
3. Hornear durante 45 min en un horno precalentado a 180 °C o hasta que el bizcocho esté hecho por dentro. Pinchar con un cuchillo y comprobar que sale limpio.



Tocinillo de cielo

Ingredientes

12 yemas de huevo
Azúcar
Pétalos de pensamientos
Almendras tostadas

Preparación

1. Elaborar un caramelo con azúcar y un poquito de agua hasta que tenga un bonito color dorado. Reservar.
2. Aparte, preparar un almíbar con 150 g de agua y 300 g de azúcar, y llevar hasta los 108 °C. Una vez alcanzada la temperatura, añadir sin dejar de mover y poco a poco las yemas previamente batidas con unas varillas.
3. Repartir el caramelo por un molde y verter encima la mezcla anterior. Hornear al baño maría durante aproximadamente 40 min a 170 °C. Dejar enfriar antes de desmoldar.
4. Colocar el tocinillo de cielo en el centro del plato y decorar con pétalos de pensamientos y unas almendras picadas.



Pastel de yogur con crumble de cacahuetes y coulis de frambuesa

Ingredientes

Para la masa

500 g de yogur natural
150 g de azúcar glas
1 huevo

Para el crumble de cacahuetes

100 g de azúcar
100 g de harina
100 g de mantequilla
100 g de cacahuetes muy triturados

Para el coulis de frambuesa

100 g de frambuesa
50 g de azúcar

50 g de agua

Preparación

Para la masa

1. Mezclar en un bol el yogur, el azúcar glas y el huevo, y trabajar hasta que quede bien integrado. Verter esta masa sobre moldes individuales de silicona y hornear durante 30 min en un horno precalentado a 100 °C.

Para el crumble de cacahuetes

2. Mezclar todos los ingredientes del crumble hasta que tenga una textura arenosa. Extender sobre una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado y hornear a 180 °C unos 10 o 15 min hasta que se tueste.

Para el coulis de frambuesa

3. Cocer lentamente las frambuesas, el azúcar y 50 g de agua. Cuando se deshagan las frambuesas, retirar la mezcla de fuego y pasar por un colador para quitar las pepitas.

Presentación

4. Una vez fuera del horno, poner una cucharada de crumble de base del plato, colocar un mini yogur cake sobre el crumble y bañar con 1 cucharada de coulis de frambuesa.



Crepes dulces

Ingredientes

½ kg de chocolate para fundir
1½ taza de leche
1 taza de harina de trigo
1 taza de fresas
½ taza de leche entera
1 cucharada de azúcar
1 nuez de mantequilla
2 huevos grandes
Sal

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes, excepto el chocolate, la 1½ taza de leche y la mantequilla, en un vaso de batidora y batir hasta obtener una masa homogénea y sin grumos. Tapar y reservar 30 min en el frigorífico.
2. Poner la 1½ taza de leche a calentar y derretir el chocolate hasta obtener una crema y reservar.

3. Calentar una sartén con una nuez de mantequilla y cuando se derrita quitar el sobrante con una servilleta. Verter un cazo de masa, dar forma de crepe y dorar por ambos lados. Repetir la operación hasta que se termine toda la masa.
4. Servir las crepes con el chocolate y las fresas picadas.



Espuma de yogur con fruta de la pasión y pipas de calabaza

Ingredientes

Para la espuma de yogur

750 g de yogur
125 g de nata
125 g de leche
120 g de azúcar

Para el puré de fruta de la pasión

1 l de puré de fruta de la pasión
Xantana

Para las pipas de calabaza garrapiñadas

100 g de pipas de calabaza peladas
100 g de azúcar
20 g de agua

20 g de mantequilla

Preparación

Para la espuma de yogur

1. Mezclar todo, triturar, colar e introducir en un sifón grande con 2 cargas. Reservar.

Para el puré de fruta de la pasión

2. Echar xantana en el puré de la fruta de la pasión, mezclar con unas varillas para no introducir mucho aire y ligar hasta obtener textura de puré espeso. Reservar.

Para las pipas de calabaza garrapiñadas

3. Elaborar un almíbar denso con el agua y el azúcar. Cuando el almíbar quede homogéneo, añadir las pipas peladas. Remover todo el tiempo con una espátula hasta que reduzca y quede el azúcar adherido a las pipas.
4. Reservar sobre papel sulfurizado y desechar el exceso de azúcar con las manos.
5. Disponer de nuevo las pipas escurridas en la misma cazuela y caramelizar al fuego sin dejar de remover.

6. Cuando el azúcar comience a dorarse, añadir la mantequilla, dar un par de vueltas para que se termine de caramelizar y reservar sobre papel sulfurizado.

Presentación

7. Servir un poco de puré en el fondo de una copa, colocar encima espuma de yogur y decorar con pipas de calabaza garrapiñadas.



Pastas

Ingredientes

Para la confitura

30 g de arándanos
30 g de frambuesas
30 g de azúcar

Para los chochitos

200 g de harina de repostería
100 g de mantequilla
85 g de azúcar
1 cucharadita de confitura
¼ de cucharadita de bicarbonato
1 huevo
Sal

Preparación

Para la confitura

1. Hacer una confitura espesa con los frutos rojos y el azúcar lo más seca posible para que no aporte mucha humedad a la masa (es importante enfriarla antes de integrarla a la masa).

Para los chochitos

2. Echar la harina tamizada en un bol junto con el azúcar y el bicarbonato. Incorporar la mantequilla en pomada en dados y mezclar con las manos.
3. Cuando la mantequilla esté integrada, agregar el huevo batido.
4. Añadir la confitura fría y amasar en forma envolvente (si fuera necesario, agregar más harina). Cuando se obtenga una masa lisa y que se despegue de las paredes, dejar reposar durante 1 h. Estirarla después con la ayuda de un rodillo y cortar las pastas.
5. Disponer una bandeja y hornear durante 10 min en un horno precalentado a 180 °C.

Presentación

6. Esperar a que se enfríen para tomar. Son perfectas para acompañar el té o el café.



Trufas de frutas secas y chocolate

Ingredientes

Frutas secas (higos secos, ciruelas y uvas pasas, orejones, dátiles…)
150 ml de nata líquida
100 g de chocolate puro
20 g de mantequilla
1 taza de coco rallado
1 taza de ron

Preparación

1. Macerar las frutas en el ron durante un par de horas para que se ablanden. Una vez transcurrido el tiempo, triturarlas bien y reservar.
2. Derretir en un cazo la mantequilla. Agregar el chocolate en trocitos y remover con unas varillas para que se vaya fundiendo hasta obtener una mezcla cremosa. Incorporar las frutas trituradas.
3. Calentar la nata en otro recipiente hasta que hierva y dejar enfriar. Añadir entonces al chocolate y seguir removiendo.

4. Verter la mezcla a una bandeja y dejar enfriar 24 h a temperatura ambiente o durante 5 h en el frigorífico. Sacar porciones con dos cucharillas y dar forma de trufa. Rebozar en coco rallado.



Tartaletas de crema pastelera y mousse de frutos rojos

Ingredientes

1 oblea de masa quebrada
175 g de azúcar
100 g de arándanos
100 g de frambuesas
40 g de harina de trigo
500 ml de leche entera
500 ml de nata para montar
4 yemas de huevo
1 rama de canela
Cáscara de 1 limón

Preparación

1. Calentar en un cazo la leche junto con la canela y la piel de limón sin lo blanco y llevar a ebullición para que se aromatice. Cuando la leche haya roto a hervir, apartar del fuego y dejar que se temple.

2. Aparte, mezclar en un bol las yemas, 75 g de azúcar y la harina hasta que no queden grumos. Añadir la leche templada y colada, y calentar todo de nuevo. Remover continuamente hasta obtener una crema pastelera. Verter sobre una bandeja, cubrir con film transparente y enfriar en el frigorífico. Luego, reservar en una manga.
3. Prepara un almíbar con 50 g de azúcar y 50 g de agua. Añadir las frambuesas y pochar. Realizar la misma operación, en otro cazo, con los arándanos.
4. Cuando obtengamos dos cremas finas y brillantes, pasar cada una de ellas por un colador para separar las pieles y las pepitas del coulis y dejar enfriar.
5. Montar la nata fría en un recipiente bien limpio. Mezclar con movimientos envolventes la mitad de la nata montada con el coulis de frambuesa y repetir la operación con el coulis de arándanos. Reservar en dos mangas pasteleras distintas.
6. Cortar la masa quebrada con un cortapastas en círculos de unos 10 cm de diámetro, pinchar con un tenedor y hornear en un horno precalentado a 190 °C durante 15 min o hasta que estén dorados.
7. Poner en un plato llano la base circular de la tartaleta. Con una manga pastelera de boquilla redonda lisa poner puntos de crema pastelera y encima alternar con puntos de mousse de frambuesas con mousse de arándanos.
8. Decorar con frambuesas y arándanos frescos.



Índice alfabético

Recetas

Cochifrito con cremoso de patata
Cocido
Cocochas al pilpil con guisantes del Maresme
Cordero a la miel
Cordero sobre puré de patata
Crema de carabineros con vieiras
Crema de naranja amarga con chocolate
Crema de queso y almendras
Cremoso de coco
Crepes dulces
Croquetas
Cuscús con costra
Dados de atún a la brasa
Escalopines al roquefort
Ensalada de caballa
Ensalada de garbanzos y bogavante
Ensalada de langostinos
Espuma de yogur con fruta de la pasión
Estofado de fresas
Fabada
Filete empanado con chips
Fresas bañadas con chocolate
Gazpacho
Hamburguesas de garbanzos y tzatziki
Helado de plátano
Hummus
Lemon pie
Lentejas

Liebre a la royal
Macarrones al horno
Mazapán y trufas de chocolate
Melocotón al vino de Toro con helado de queso zamorano
Menestra de verduras
Merluza a la gallega
Mero en papillote
Migas extremeñas
Muffins de limón
Natillas
Pastas
Pastel de cabracho
Pastel de merluza
Pastel de yogurt
Paté de lubina
Pavlova de frutos rojos
Pluma con salsa de nectarina
Poke de atún
Polkas de hojaldre con espuma de café
Pudin de mandarinas
Ratatouille
Rigatoni con espárragos verdes
Risotto
Salmón con verduras en papillote
Semiesferas de queso con frambuesas
Solomillo de buey
Sopa castellana
Steak tartar con patatas suflé

Suflé de limón
Suquet de salmonete
Sushi variado
Tarta de queso
Tarta de manzana
Tarta de pan de nueces
Tarta de peras y almendras
Tarta mousse de chocolate blanco
Tarta sacher
Tartaletas de crema pastelera y mousse de frutos rojos
Tartar de buey
Tataki de salmón
Tocinillo de cielo
Torrijas
Tortilla paisana
Trufas de frutas secas y chocolate
Verdinas con almejas
Verduras gratinadas con besamel
Vichyssoise de pera
Vieiras con salsa de manzana

Técnicas

Cortar un melón
Cortar una papaya
Cortar una sandía
Cortar verdura en mirepoix
Despiezar un pollo
Empanar una pechuga de pollo
Encurtir guindillas
Encurtir tomates
Filetear un redondo
Forrar un molde con masa
Hacer base de pizzas
Hacer besamel
Hacer caldo de pollo
Hacer caramelo
Hacer crema holandesa
Hacer crema pastelera
Hacer fondo de pescado
Hacer fondo oscuro
Hacer galletas
Hacer hojaldre
Hacer masa de brioche
Hacer masa quebrada
Hacer mayonesa
Hacer merengue francés
Hacer merengue italiano
Hacer mojo rojo
Hacer mojo verde
Hacer natillas

Hacer ñoquis
Hacer pasta casera
Hacer pasta choux
Hacer risotto
Hacer salmón en papillote
Hacer salsa holandesa
Hacer toffee
Hacer tortitas
Hacer un suflé
Hacer vinagreta
Hidratar cuscús
Limpiar alcachofas
Limpiar calamares
Limpiar gambas
Limpiar pescado
Limpiar y abrir vieiras
Limpiar y cocer mejillones al vapor
Limpiar y hervir judías
Majado de azafrán
Mechar un redondo
Montar nata
Pelar un aguacate
Pelar un mango
Pelar un tomate
Pelar una fruta con hueso
Pelar una manzana
Pelar una naranja
Pelar una piña

Pelar y cortar jengibre
Pelar y cortar una remolacha
Pelar y picar un ajo y un puerro
Pelar y picar una cebolla
Picar aceitunas
Preparar albóndigas
Preparar boquerones en vinagre
Preparar claras a punto de nieve
Preparar espárragos blancos y verdes
Preparar hojas para ensalada
Preparar lubina a la sal
Preparar y freír hamburguesas
Preparar y freír un cachopo
Preparar salmón marinado
Puntos de cocción del huevo
Puntos de la carne
Puré de patatas
Rebozar pescado
Recetas de pasta choux
Rellenar raviolis
Rellenar un pollo
Rellenar un solomillo
Rellenar una manga pastelera
Rellenar una pechuga de pollo
Salsa caliente de queso azul
Salsa fría de queso azul
Separar la clara de la yema
Sofrito de tomate

Test del huevo
Tornear zanahorias
Trinchar un pollo asado
Trocear y saltear brócoli

La Biblia de MasterChef
CRTVE SME/Shine Iberia





Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula
www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): mayo de 2020

ISBN: 978-84-670-5964-9 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!



¡Síguenos en redes sociales!